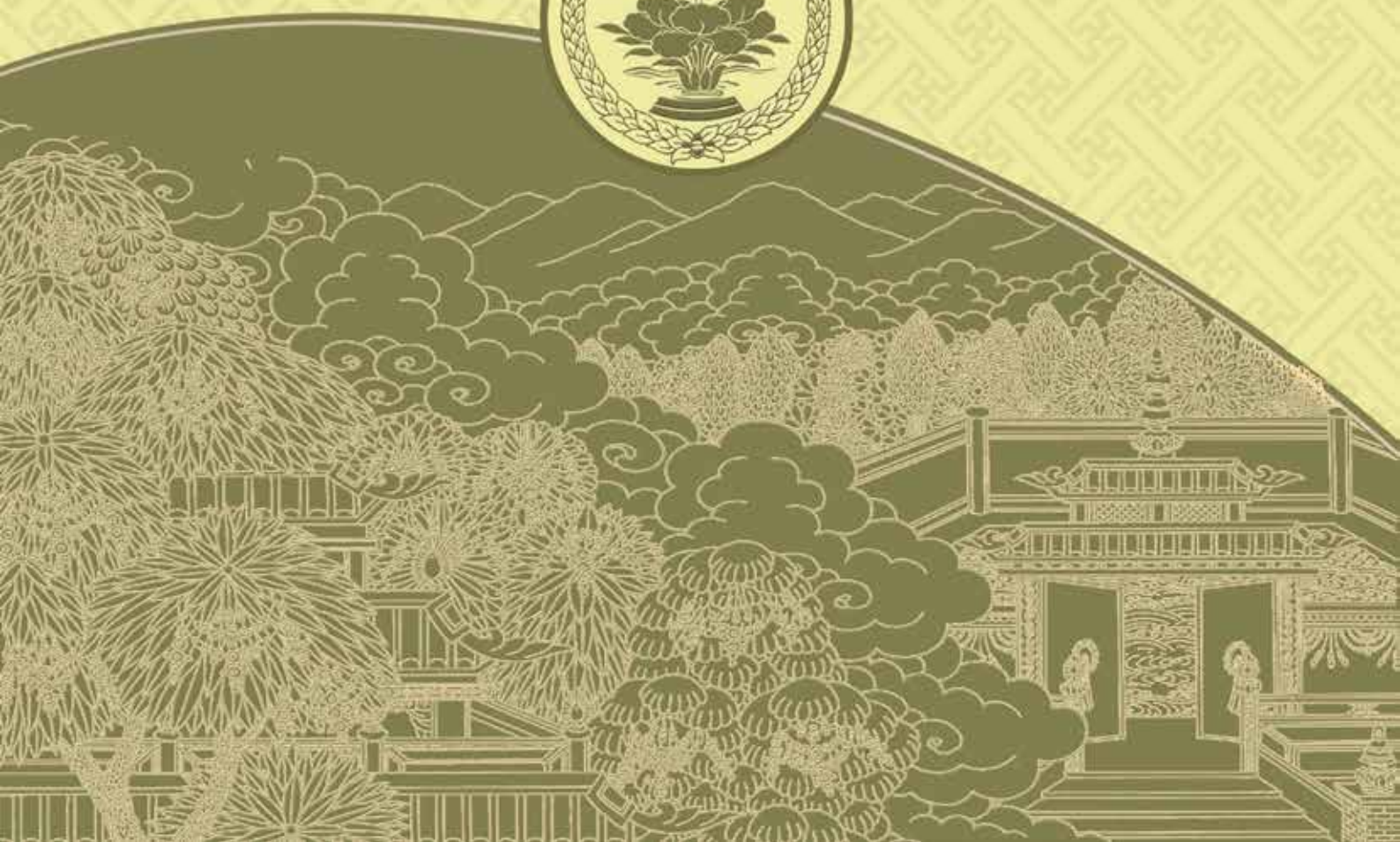


དམ་ཆོས་འདུལ་བའི་སྒོར།

༡༩

༡༡། །ཙོ་ནེ་ཇེ་བཙུན་གྲགས་པ་བཤད་སྐྱབ་གྱི་  
གསུང་འབྲུམ་ཡོད་དང་ཡོ་  
བཞུགས་སོ།།



འདུལ་གཞུང་རྒྱ་མཆོའི་དགོངས་དོན་སྟོང་པོ་བསྐྱས་པ།	
མཆོད་བཟློད་དང་ཐུགས་བསྐྱེད་ཅིང་ཆོགས་གསོག་ཚུལ། .....	1
འདུལ་གཞུང་བཀའ་དང་དགོངས་འགྲེལ། .....	4
སྐབས་སུ་བབས་པའི་གཞུང་དོན་རིམ་པར་འཆད་པ། .....	6
དགོས་སོགས་ཆོས་ཀྱི་བྱད་པར། .....	7
སོ་ཐར་སྟོམ་པ་སྟེ་འདྲི་དོན། .....	9
སྒྲ་མའི་རྣམ་བཞག་སོགས། .....	22
མཆོན་ནས་སྟོས་ཚུལ། .....	24
བསྟེན་པ་རྟོགས་ཚུལ། .....	25
དུས་ཆོགས། .....	27
གདམས་ངག་ .....	37
གནས་སྒྲ་མ་དང་གནས་སྟོབ་མའི་ཚུལ་བྲིས། .....	38
ལྷ་ཐུགས། .....	40
བར་ཆད། .....	49
གཏོང་རྒྱ་སྟེ་དང་བྱེ་བྲག་ .....	57
ལྷ་བ་སྟེ་ལྷའི་རྣམ་བཞག་ .....	59

མི་ཚངས་སྐྱོད་ཀྱི་སམ་བ། .....	69
མ་བྱེན་ལེན་ཀྱི་སམ་བ། .....	71
སྐྱོག་གཙུག་ཀྱི་སམ་བ། .....	75
རྩུ་སམ་ .....	77
སྐྱོམ་པོའི་རྩུ་བཞག .....	80
ལྷག་མའི་སྒྲ། .....	83
སྐྱང་ལྱང་། .....	87
ལྱང་བྱེད་འབའ་ཞིག་བ། .....	98
སོར་བཞགས་ཀྱི་སྒྲ། .....	116
ཉེས་བྱས་ཀྱི་སྒྲ། .....	117
ཁུ་བ་སྐྱེར་བསྐྱོར། .....	122
གསོ་སྐྱོང་གི་གཞི། .....	132
དབྱར་ཀྱི་གཞི། .....	144
དགག་དབྱེད་གཞི། .....	148
སྐྱ་རྒྱུང་གི་གཞི། .....	151
གོས་ཀྱི་གཞི། .....	156
གོ་སྐྱགས་ཀྱི་གཞི། .....	163

སྒྲུབ་གྱི་གཞི། .....	164
ལས་གྱི་གཞི། .....	171
སྒྱུར་བཅོས་གྱི་གཞི། .....	181
དུས་དང་དུས་མིན་བསྐྱུས་པའི་གཞི། .....	193
ས་གཞན་ན་གནས་པའི་གཞི། .....	194
ཡོངས་སྒྱུང་གི་གཞི། .....	195
ལས་དང་འཁོར་ལོ་དབྱེ་བའི་གཞི། .....	197
ཚུངས་པའི་གཞི། .....	198

### འདུལ་བའི་སྒྲོལ།

འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྒྲིང་པོའི་དགོངས་དོན་རབ་ཏུ་སྒྲུབ་པ། .....	207
འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྒྲིང་པོའི་དོན་གྱི་སྒྲོལ་པའི་མཐའ་གཙོད། ..	242
སྒྲོལ་པ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་བསྟན་པ། .....	274
དུས་ཚིགས་གྱི་རྣམ་གཞག་ལེགས་པར་བཤད་པའི་བློང་བ་ཞེས་བྲ་བ། ..	315
དགོ་བསྟེན་རབ་བྱུང་དགོ་ཚུལ་བསྟེན་རྫོགས་བཅས་བསྐྱུབ་ཚུལ། ...	356
བསྟེན་གནས་གྱི་སྒྲོལ་པ་ལེན་ཚུལ། .....	402
གཞི་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་མདོར་བསྐྱུས། .....	409



༡ གོང་ས་༡ སྐྱབས་མགོན་ཆུལ་བའི་དབང་པོ་མཆོག་གི་བྱ་གསུ་  
ཟེ་བཞིན་འོག། བློ་གྲིས་གཞིན་སྐྱེས་སྒྲོ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ།  
ཀྱ་ལྷ་རྟགས་ཅན་གྱི་ལག་ཐོག་ཁ་པར་དང་ iPad སྒྲོག་མྱེད་སོགས་བརྒྱུད་  
ནས་དཔེ་དེབ་འདི་བཞིན་བོད་ཡིག་ལམ་ནས་གཟིགས་བདེ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་  
བཅོས་བ་ཡིན། སྒྲིག་ནས་ཀྱང་རིམ་བས་དཔེ་དེབ་དོ་བཤུས་ལག་ཏུ་འབྱོར་  
ཆེ་དེབ་གངས་མང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་འོ་སྐྱབས་འོང་སྲིད་ན་དེར་སྒྲན་པའི་ལམ་  
སྟོན་བཀའ་སློབ་དགོངས་འཆར་ལྷག་སྤྱོད་ཡོང་བར་རེ་བསྐྱེལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་།  
ཞུ་དག་བསྐྱར་མ་སོགས་ལ་རང་བྱས་གང་ཡོད་ཀྱིས་འབད་ཚུལ་གྱིས་ཁུལ་  
བྱས་ཀྱང་ཆུད་ཆེད་ཞན་སྐྱབས་ནོར་འབྱུང་གང་ཞོར་རྣམས་བཅོད་གསོལ་  
ཞུ་རྒྱུ་བཅས།

སེར་སྒྲིག་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་འཇམ་དབྱངས་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

དེབ་བཅོས་ཟིན་བ་རྣམས་སུ་ལ་དགོས་ན་རྩ་རྒྱ་རྒྱུད་ནས་རིན་མེད་དུ་སྤྱུལ་ཆོག།  
རྩ་རྒྱ་ཁ་བྱང་། marjamson618@gmail.com

འདུལ་གཞུང་རྒྱ་མཆོའི་དགོངས་དོན་སྙིང་པོ་བསྐྱུས་པ་  
ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཞེས་བྲ་བ་  
བཞུགས་སོ།།

འདུལ་གཞུང་རྒྱ་མཆོའི་དགོངས་དོན་སྙིང་པོ་བསྐྱུས་པ།

མཆོད་བརྗོད་དང་བྱུགས་བསྐྱེད་ཅིང་ཆོགས་གསོག་ཚུལ།

༡༡། །རབ་འབྱམས་ཆོགས་གཉིས་ཚུ་གཏེར་ལས་ཐོན་སྤངས་  
རྟོགས་ཆ་ཤས་ཀྱན་ནས་རྫོགས། །དམིགས་མེད་ཐུགས་རྗེའི་བསེལ་བེར་  
རབ་འཕྲོ་ཕན་དང་བདེ་བའི་བརྗོད་འཇུག་། །ཡོངས་དག་ཡེ་ཤེས་སྤང་བ་རབ་  
གསལ་ཤེས་བྱའི་མཁའ་ལ་བཏོད་པ་ཅན། །ཐུབ་དབང་རྒྱ་སྐར་རྒྱལ་པོ་གང་  
དེ་སྤར་བཅས་འགྲོ་བའི་གཏན་གྱི་སྐྱབས། །འདུལ་གཞུང་རྒྱ་མཆོའི་འཇིང་ལ་  
གནས་བཅས་ཤིང་། །དགག་སྐྱབ་དཔྱེད་པའི་ཕུད་སྒྲ་ཐག་ཏུ་སྒྲོགས། །ཟླ་  
མེད་གདེངས་ཀ་མཆོག་གིས་མཛེས་བྱུར་པ། །བཤེས་གཉིན་སྐྱ་ཡི་དབང་པོ་  
རྣམས་ལ་འདུད། །རབ་ཡངས་ལེགས་བཤའ་མཁའ་ལ་རབ་རྒྱ་ཞིང་། །ཐུབ་  
བསྐྱན་པད་ཆལ་བཞད་པའི་དཔལ་ཡོན་ཅན། །དོན་བཟང་འོད་སྟོང་འབྱེད་  
པའི་ཉི་མ་ཞིག །རྣམ་དཔྱེད་མཐོགས་འགྲོའི་ཤུགས་ཀྱིས་འཕྲེན་པར་བྲ།

དེ་ལ་འདིར་འདུལ་བའི་སྡེ་སྡོད་ཀྱི་དོན་བསྐྱུས་ཏེ་འཆད་པ་ལ་གཉིས།  
སྡོན་ཏུ་འགྲོ་བ་སྤྱིའི་རྣམ་གཞག་དང་། །སྐབས་སུ་བབས་པའི་གཞུང་དོན་

བཤད་པའོ། །

དང་པོ་ནི། འོ་སྒོལ་གྱི་སྟོན་པ་ཤུག་རི་རྒྱལ་པོ་དེ་ཉིད་གྱིས་དང་པོར་  
བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད། བར་ཏུ་བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་གསུམ་དུ་  
ཆོགས་བསགས། མཐའ་མདོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པ་ཞེས་བྱ་བ་  
ཡིན་ཏེ། སྟོན་རྩེ་མཁན་གྱི་ཁྱེུ་སྒྲུང་བྱེད་དུ་གྱུར་པའི་ཆེ་སངས་རྒྱས་ཤུག་  
ཐུབ་པ་ཆེན་པོའི་དྲུང་དུ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད། སངས་རྒྱས་  
འོད་ཟེར་གྱི་ཡུང་པོ་ཆེན་པོ་ནས་རིན་ཆེན་གཙུག་ཏྟར་ཅན་གྱི་བར་སངས་  
རྒྱས་བདུན་ཁྱིེ་ལྔ་སྟོང་ལ་གངས་མེད་དང་པོའི་ཆོགས་བསགས། སངས་  
རྒྱས་དགོན་མཆོག་ཡན་ལག་ནས་མར་མེ་མཛད་གྱི་བར་སངས་རྒྱས་བདུན་  
ཁྱིེ་ཡུག་སྟོང་ལ་གངས་མེད་གཉིས་པའི་ཆོགས་བསགས། དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་  
སངས་རྒྱས་རྣམ་གཟེགས་གྱི་བར་སངས་རྒྱས་བདུན་ཁྱིེ་བདུན་སྟོང་ལ་  
གངས་མེད་གསུམ་པའི་ཆོགས་བསགས་ནས་རྩོ་རྩེ་གདན་དུ་མདོན་པར་  
རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་སྐད་དུ་ཡང་མཛོད་ལས། རྣམ་  
གཟེགས་མར་མེ་རིན་ཆེན་གཙུག་། གངས་མེད་གསུམ་གྱི་ཐ་མར་འབྱུང་། །  
དང་པོ་ཤུག་ཐུབ་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

དེ་ནི་ཐེག་པ་འོག་མ་དང་ཐུན་མོང་བའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ལ། ཐེག་  
ཆེན་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷགས་འདི་ལྟར་ཡིན་ཏེ། ས་དང་པོ་ཚུན་ཆད་དུ་

གངས་མེད་དང་པོ་དང་། ས་གཉིས་པ་ནས་བདུན་པའི་བར་ལ་གངས་མེད་  
གཉིས་པ་དང་། དག་པ་ས་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་གངས་མེད་གསུམ་  
པའི་ཆོགས་རྫོགས་པར་མཛད་ནས་འོག་མིན་དུ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་  
སྐར་སངས་རྒྱས་ཏེ། དགའ་ལྡན་དུ་དམ་པ་ཏོག་དཀར་པོར་སྐྱུལ་ནས་འཛམ་  
བུའི་གླིང་དུ་མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བསྟན་པའི་བྱིར་ཏེ།

ལང་ག་ཤེགས་ལས། འོག་མིན་གནས་མཆོག་ཉམས་དགའ་བར། །ཡང་  
དག་རྫོགས་སངས་དེར་སངས་རྒྱས། །སྐྱུལ་པ་པོ་གཅིག་འདིར་སངས་རྒྱ། །  
ཞེས་དང་། རྒྱུད་སྒྲ་མ་ལས། ཆོས་ཀྱི་སྐྱུ་ལས་མ་གཡོས་པར། །སྐྱུལ་པའི་རང་  
བཞིན་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་བྱིར། སངས་རྒྱས་པའི་  
དུས་སོགས་ལ་བཞེས་པ་མི་མཐུན་པ་ཡོད་ཀྱང་འདི་ལྟར་བྱ་སྟེ། འོ་སྐྱུལ་གྱི་  
སྟོན་པ་དེ་ཉིད་ལྷགས་སྟེལ་གྱིས་ལོ་ལ་སྐྱུ་བལྟམས་ནས་ལོ་ཉིད་དགའི་བར་  
ཁབ་ཏུ་བཞུགས། དེ་ནས་ས་བྱི་ལ་རབ་ཏུ་བྱུང་སྟེ་ལོ་དྲུག་དཀར་བ་སྤྱད། ལོ་  
སོ་ལྔ་བཞེས་པའི་ཤིང་རྩ་ལ་སངས་རྒྱས་ནས་ལོ་དེར་བདེན་བཞིའི་ཆོས་  
འཁོར་བསྐྱོར་ཏེ། དགའ་ལོ་གྲ་གཅིག་པ་ལྷགས་འབྲུག་གི་ལོ་ལ་མྱ་ངན་ལས་  
འདའ་ཚུལ་བསྟན་པ་ནི་བེ་དཀར་ལྟར་རིགས་པའི་བྱིར། དེ་ལྟར་མངོན་པར་  
རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་ནས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ནི་རིམ་  
པར་བསྐྱོར་ཞིང་། དེ་དག་གི་ནང་ནས་བརྗོད་བྱའི་ངོས་ནས་སྐྱུ་དུ་བྱུང་བ་



ནི་འདུལ་བའི་སྒྲེ་སྒྲོད་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་ཡིན་ཏེ། འདིར་ངོ་བོའི་སྒྲོ་ནས་བསྟན་  
པའི་གོ་ཚད་པར་མ་ཟད། བརྗོད་དོན་བསྟན་བྱའི་གནས་རྣམས་གསལ་བར་  
སྟོན་པའི་ཆ་ནས་སྟོན་པའི་དོད་ཐུབ་ལྟ་བུ་ཡང་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་སྐད་  
དུའང་། རྒྱལ་བ་སྟོན་པ་དེ་ཡི་དམ་ཆས་ནི། །མདོ་དང་ཆོས་མདོན་ཡིན་  
གསུང་འདུལ་བ་ནི། །སྟོན་དང་བསྟན་པ་དངོས་ཡིན་དེ་ཡི་ཕྱིར། །གཉིས་གྲུར་  
ཕྱག་བྱས་སངས་རྒྱས་ཁྱོད་གཅིག་བཞིན། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

འདུལ་གཞུང་བཀའ་དང་དགོངས་འབྲེལ།

དེ་ལྟ་བུའི་འདུལ་བའི་མདོ་དེ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། ཅ་བའི་མདོ་དང་། དེའི་  
བཤད་པའི་མདོ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དགེ་སློང་པའི་སོ་  
ཐར་གྱི་མདོ་དང་། མའི་སོ་ཐར་གྱི་མདོ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་གྲུབ་  
སྟེ། རྣམ་འབྱེད། གཞི། སྤུང་ཆེ་གས། གཞུང་དམ་པ་རྣམས་སྤྱུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
དེར་ཐལ། རྣམ་འབྱེད་གྱིས་སོ་ཐར་གྱི་མདོའི་དངོས་བསྟན་གྱི་ཆ་གཙོ་བོར་  
གཏན་ལ་འབེབས། ལྷང་གཞིས་དེའི་ཤུགས་བསྟན་གྱི་ཆ་གཙོ་བོར་གཏན་  
ལ་འབེབས། སྤུང་ཆེ་གས་གྱིས་དེའི་ཁ་སློང་གི་ཆ་གཙོ་བོར་གཏན་ལ་འབེབས།  
གཞུང་དམ་པས་དེ་ལ་དོགས་གཙོད་གྱི་ཆ་གཙོ་བོར་གཏན་ལ་འབེབས་པར་  
བྱེད་པའི་ཕྱིར། སྤྱོད་པ་མཐུན་གྱི་མདོ་དེ་ལ་ཡང་དུ་མ་ཡོད་དེ། དགེ་སློང་ལ་  
རབ་ཏུ་གཅིས་པའི་མདོ། ཚུལ་ཁྲིམས་ཡང་དག་པར་ལྟན་པའི་མདོ། ལྷང་བ་

སྡེ་ལྗེ་དག་མི་དག་བསྟན་པའི་མདོ། ཚུལ་བྱིམས་འཆལ་བའི་རྣམ་སྤྲོད་སྡེ་  
བར་བསྟན་པའི་མདོ། མཁར་གསེས་གྱི་མདོ་སོགས་དུ་མ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་  
དག་གི་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་བསྟན་བཅས་ཀྱང་མང་དུ་ཡོད་དེ། ཆོག་འགྲེལ་  
དང་། དོན་འགྲེལ་དུ་མ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། ཅ་བའི་ལུང་གི་ཆོག་  
འགྲེལ་དང་། བཤད་པའི་ལུང་གི་ཆོག་འགྲེལ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་  
ཡོད་དེ། རི་མེད་བཤེས་གཉིན་གྱིས་མཛད་པའི་བམ་པོ་ལྟ་བུ་ལ། དཔལ་  
བོས་མཛད་པའི་འགྲེལ་པ་བམ་པོ་ཉིར་བདུན་ལ། བྱུང་པར་བཤེས་གཉིན་  
གྱིས་མཛད་པའི་སོ་ཐར་བསྐྱུས་འགྲེལ་རྣམས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་གྲུབ་  
སྟེ། དུལ་བ་ལྟས་མཛད་པའི་འགྲེལ་ལ། དག་ལེགས་བཤེས་གཉིན་གྱིས་  
མཛད་པའི་འགྲེལ་ལ། ཚུལ་བྱིམས་བསྐྱུངས་གྱིས་མཛད་པའི་འགྲེལ་པ་  
རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་དོན་གྱི་འགྲེལ་པ་དེ་ལ་ཡང་དུ་མ་ཡོད་དེ། གྲེ་བྲག་བཤད་  
མཛོད་ཆེན་པོའི་ནང་ཆོད་གྱི་འདུལ་བ་གྲེ་བྲག་ཏུ་བཤད་ལ། ལུང་སྡེ་བཞིའི་  
དགོངས་པ་གཏན་ལ་འབེབས་པ་སློབ་དཔོན་ཡོན་ཏན་འོད་གྱིས་མཛད་པའི་  
མདོ་ཅ་བ། དེས་མཛད་པའི་མདོ་ཅའི་རང་འགྲེལ། ཀམ་ཤ་ཏམ་ས་ག་ལྟས་  
མཛད་པའི་མེ་ཉླ་འབྲེང་རྒྱུད། རྒྱ་ཁྱེད་གྱིས་མཛད་པའི་སུམ་བརྒྱ་བ།  
རང་འགྲེལ་འོད་ལྡན། ཆོས་གྱི་བཤེས་གཉིན་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱ་ཆེར་འགྲེལ་

སོགས་མང་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། འོ་ན་འདིར་དེ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་གང་གི་  
རྩེས་སྤྱ་འབྲང་ཞེ་ན། འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བའི་རྩེས་སྤྱ་འབྲངས་ནས་འཆད་པར་  
བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། འདི་ཉིད་བརྗོད་བྱའི་སྒྲོལ་ནས་འབྲེལ་བ་གཞན་ལས་སྤྱད་པར་  
འཕགས་པའི་སྤྱིར།

སྐབས་སྤྱ་བབས་པའི་གཞུང་དོན་རིམ་པར་འཆད་པ།

གཉིས་པ་སྐབས་སྤྱ་བབས་པའི་གཞུང་དོན་རིམ་པར་འཆད་པ་ལ་བཞི་  
ཡོད་དེ། མཆན་གྱི་དོན། འགྱུར་གྱི་ཕྱག །གཞུང་གི་དོན། འཇུག་གི་དོན་  
རྣམས་སྤྱ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ལེགས་སྤྱར་གྱི་སྐད་དུ། བེ་རྒྱ་ཡ་  
སྤྱ་ཏ་ཞེས་འབྲུང་ལ། དེ་ཉིད་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་ན། འདུལ་བའི་མདོ་ཞེས་བྱ་  
བར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་འདི་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ལ་དེ་སྐད་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཆན་  
ཡོད་དེ། བརྗོད་བྱའི་དབང་དུ་བྱས་ན་སྤྱོད་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་  
ཁྲིམས་སྟོན་ཅིང་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། འདུལ་བ་ལུང་སྤེ་བཞིའི་  
དོན་ཆོག་རྣམས་མདོར་བསྒྱུས་ནས་སྟོན་པས་ན། དེ་ལྟར་དུ་བརྗོད་པའི་སྤྱིར།  
གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ་ཞེས་འབྲུང་བའི་  
སྤྱིར། དེ་ལྟར་མཆོད་བརྗོད་མཛད་པ་ལ་ཆོས་ཅན། དགོས་པ་ཡོད་དེ། འདུལ་  
བའི་བཅས་མཆོམས་སྤྱ་ཞིང་སྤྱ་བ་རྣམས་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཁོ་ནའི་མདོན་  
སྤྱ་གྱི་ཡུལ་ཡིན་པས་ན་དེ་ལ་མཆོད་བརྗོད་མཛད་པའི་སྤྱིར། གསུམ་པ་ལ་

གསུམ། དགོས་སོགས་ཆོས་ཀྱི་བྱད་པར་དང་། གཞུང་དོན་དངོས་བཤད་  
དང་། འཕྲོས་དོན་བཤད་པའོ། །

དགོས་སོགས་ཆོས་ཀྱི་བྱད་པར།

དང་པོ་ལ་དུ་མ་ཡོད་དེ། དགོས་འབྲེལ་ངག་གི་དགོས་སོགས་ཆོས་  
བཞི་དང་། བསྟན་བཅོས་ལུས་ཀྱི་དགོས་སོགས་བཞི་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་  
ཡོད་དེ། བསྟན་བཅོས་ལུས་ཀྱི་དགོས་སོགས་ཆོས་བཞི་པོ་དེ་དགོས་འབྲེལ་  
ངག་གི་བཅོལ་བྱ། ངག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྟན་བཅོས་འདིར་དགོས་སོགས་  
ཆོས་བཞི་ཡོད་པར་རྟོགས་པ་དེའི་དགོས་པ། དགོས་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
བསྟན་བཅོས་འདི་ལ་ཐོས་སོགས་ཀྱིས་འཇུག་པ་དེའི་ཉིང་དགོས། ཉིང་  
དགོས་དགོས་པ་དེ་བཅོལ་བྱ་དེ་དག་འདི་ལ་འབྲེལ་བ་དེ། འདིའི་ཆོས་བཞིའི་  
ནང་ཆོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ཡོད་དེ། སྒྲིང་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་སོ་ཐར་  
ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་དེ། བསྟན་བཅོས་ལུས་ཀྱི་བཅོལ་བྱ། བསྟན་བཅོས་འདི་ལ་  
བརྟེན་པའི་གདུལ་བྱས་བཅོལ་བྱ་དེ་རྟོགས་པ་དགོས་པ། བཅོལ་བྱ་སྒྲིང་  
བདུན་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་སུ་སྒྲངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷག་མེད་ཐུང་  
འདས་ཐོབ་པ་དང་ཐོབ་པའི་ཐུང་འདས་དེ་ཉིང་དགོས། ཆོས་གསུམ་ཕྱི་མ་སྐྱ་  
མ་ལ་འབྲེལ་བ་དེ། དེའི་ནང་ཆོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཆོས་བཞི་པོ་

འདིར་བསྟན་ཚུལ་ཡོད་དེ། དེས་པར་འབྲུང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དབང་དུ་  
བྱས་ཏེ་ཞེས་པའི་ཚིག་བྱར་གྱི་དེས་པར་འབྲུང་བ་ཞེས་པས་ཉིང་དགོས་  
དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་བཟོད་བྱ་གཉིས་དངོས་སུ་བསྟན་ནས། དབང་དུ་  
བྱས་ཏེ་ཞེས་པའི་ཚིག་གིས་དགོས་པ་དང་འབྲེལ་བ་དོན་གྱིས་བསྟན་པའི་  
ཕྱིར། དེ་སྐད་དུ་ཡང་རྒྱ་ཆེར་འབྲེལ་ལས། བཟོད་པར་བྱ་བ་དང་དགོས་པའི་  
ཡང་དགོས་པ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་དེས་པར་འབྲུང་བའི་ཚིག་གཉིས་ཀྱི་གོ་  
རིམ་བཞིན་དུ་མངོན་སུམ་བསྟན་ལ། དགོས་པ་དག་འབྲེལ་བ་ནི་ཤུགས་ལ་  
བསྟན་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

ཁ་ཅིག་ ཚུལ་ཁྲིམས་དེ། སྐབས་འདིར་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་ཚུལ་  
ཁྲིམས་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་ནི་མི་འཐད་དེ་འདིའི་དངོས་བསྟན་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་  
ཡིན་ན། དེས་འབྲུང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེས་  
པར་འབྲུང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་དེ་མི་  
འཐད་དེ། ཚུལ་ཁྲིམས་དེ་ལ་དེས་འབྲུང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས། ལེགས་སྒོན།  
འཛིགས་སྒྲོབས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཁ་ཅིག་ འདིའི་  
དངོས་བསྟན་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན་ན། སྤོང་བདུན་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན་པས་  
ཁྱབ་ཟེར་ན་ནི་མི་འཐད་དེ། འདིའི་དངོས་བསྟན་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན་ན། སྤོང་  
བདུན་ཆང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན་མི་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་ལ་ལུས་



ངག་རེ་རེ་བའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་སྟོང་བའི་ཚུལ་བྱིས་ས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ།  
དེ་ལ་ལུས་ཀྱི་གསུམ་དང་། ངག་གི་བཞི་སོ་སོར་སྟོང་བའི་ཚུལ་བྱིས་ས་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། སྤྲ་མ་ལ་བྱབ་སྟེ་སྟོག་གཅོད་སོགས་རེ་རེ་སྟོང་བའི་ཚུལ་བྱིས་ས་  
ཡིན་ན། སྤང་བྱ་གཞན་ཀྱན་སྟོང་བའི་ཚུལ་བྱིས་ས་ཡིན་པས་མ་བྱབ་པའི་  
ཕྱིར། དབྱེད་དོ། །རང་རེས་འདིའི་དངོས་བསྟན་གྱི་ཚུལ་བྱིས་ས་དེ་སྟོང་བདུན་  
འཁོར་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་བྱིས་ས་ཡིན་བྱས་པ་ལ། ཁོ་ན་རེ། དེ་མི་འཐད་དེ། དེ་  
ལ་སྟོང་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་བྱིས་ས་མ་ཡིན་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཟེར་  
ན། མ་བྱབ། ཁ་ཅིག་ལྷག་མེད་མུང་འདས་དེ། འདིའི་ཉིང་དགོས་ཡིན་ཟེར་ན།  
དེ་ཡང་མི་འཐད་དེ། དེ་བསྟན་བཅོས་འདིའི་ཆོག་དོན་ལ་རག་མ་ལས་པའི་  
ཕྱིར། དེར་ཐལ། བསྟན་བཅོས་འདི་མ་བཅུམས་པའི་གོང་དུ་འང་དེ་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར་ཟེར། འོ་ན། བསྟན་བཅོས་འདིས་ལུས་ངག་གི་སྟོང་བདུན་འཁོར་དང་  
བཅས་པའི་སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་བྱིས་ས་བརྗོད་བྱར་བྱེད་ན།

སོ་ཐར་སྟོམ་པ་སྦྱིའི་དོན།

སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པའི་རྣམ་གཞག་རིམ་བྱ་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཡང་ཡོད་དེ།  
དབྱེ་བ། བསྐྱུ་བ། མཚན་ཉིད། རྣམ་གྲངས། སྒྲ་དོན། རྒྱ། རྒྱེན། འབྲས་བུ། རོ་  
བོ། །གནས་ཚུལ། བྱེད་ལས་དང་བཅས་པ་བརྒྱ་གཅིག་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་དབྱེ་བ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། དགེ་སྟོང་པ་མའི་སྟོམ་པ་གཉིས། དགེ་

སྒྲོང་མའི་སྒྲོམ་པ། དགེ་ཚུལ་པ་མའི་སྒྲོམ་པ་གཉིས། དགེ་བསྟེན་པ་མའི་སྒྲོམ་པ་གཉིས། བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་སྟེ་བརྒྱད་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་སྐད་དུ་འང་། མཛོད་ལས། སོ་སོ་ཐར་ཅེས་བྱ་ནམས་བརྒྱད། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། འོ་ན། དགེ་བསྟེན་སོགས་ལ་པ་མ་གཉིས་སུ་བྱེ་ནས། བསྟེན་གནས་ལ་དེ་ལྟར་མི་འབྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། ཡོད་དེ། བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་དེ་ཉིན་ཞག་གཅིག་པའི་མཐའ་ཅན་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ཡིན་པས་ན། དེ་ལྟར་མ་བྱེ་བའི་ཕྱིར། ཁ་ཅིག །བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་དེ་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལས་མི་སྒྲོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ཟེར་ན་ནི་མི་འཐད་དེ། དེ་ནི་རྩེ་སྤྱད་སྒྲོམ་པ་གཞན་གནས་ཀྱི་བར་དེ་སྤྱད་དུ་གནས་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དགེ་སྒྲོང་པ་མ་འབྱུང་བའི་དུས་སུ་བསྟེན་གནས་པའང་འབྱུང་རིགས་པའི་ཕྱིར།

ཁ་ཅིག དགེ་སྒྲོང་གིས་བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ལེན་རིགས་པར་ཐལ། དེས་སྐྱུང་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ལེན་རིགས་པའི་ཕྱིར། བྱ་སྟེ། དེ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོང་བྱའི་གཙོ་བོའི་གངས་མཚུངས་པའི་ཕྱིར་ན་མ་བྱལ། ཏྲགས་སྤྲ་མ་དེར་ཐལ། དེས་དེ་སྒྲོངས་པས་གསོ་སྒྲོང་གི་ཚུལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དགེ་སྒྲོང་གིས་དེ་སྒྲོངས་ན་རང་གི་སྒྲོམ་པ་སྒྲོང་བར་འགྱུར་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དགེ་སྒྲོང་གིས་བྱིམ་པར་ཁས་སྒྲོངས་ན། དགེ་སྒྲོང་གི་སྒྲོམ་པ་སྒྲོང་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་བསྐྱུ་བའི་ཚུལ་ཡོད་དེ། རྩམ་རིགས་དང་རྟེན་གྱི་སྒོ་ནས་བསྐྱུ་  
བ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དགོ་སྒྲོང་པ་མའི་སྒྲོམ་པ་རྩམ་  
རིགས་གཅིག་དགོ་ཚུལ་པ་མ་དང་དགོ་སྒྲོང་མའི་སྒྲོམ་པ་རྩམ་རིགས་གཅིག་  
དགོ་བསྟེན་པ་མའི་སྒྲོམ་པ་རྩམ་རིགས་གཅིག་ཏུ་འདུ་བའི་ཕྱིར། རྟེན་གྱི་སྒོ་  
ནས་གཉིས་སུ་འདུ་སྟེ། རབ་བྱུང་གི་སྒྲོམ་པ་དང་བྲིམ་པའི་སྟོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་  
གཉིས་སུ་འདུ་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དགོ་བསྟེན་པ་མ་གཉིས་དང་བསྟེན་  
གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་གསུམ་བྲིམ་པའི་སྟོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་དང་། གཞན་ལྟ་རབ་  
བྱུང་སྟོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རབ་བྱུང་གི་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ཡིན་ན།  
རབ་བྱུང་གི་སྒྲོམ་པ་ཡིན་པས་བྲུབ་སྟེ། ཆོག་གསུམ་རིམ་གྱིས་མནོས་པའི་  
དགོ་སྒྲོང་གི་རྒྱུད་ལ་བྲིམ་པའི་སྟོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ།  
དེའི་རྒྱུད་ལ་དགོ་བསྟེན་ཀྱི་སྒྲོམ་པའི་སྟོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཁོ་ན་རེ། དགོ་  
སྒྲོང་གི་རྒྱུད་ལ་བྲིམ་པའི་སྒྲོམ་པ་ཡོད་པར་ཐལ། དེའི་རྒྱུད་ལ་བྲིམ་པའི་  
སྟོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཟེར་ན། ཁ་ཅིག་མ་བྲུབ་གསུང་། རེ་ཞིག་  
འདོད་བྱས་པ་ལ། དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། དེ་བྲིམ་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན།  
མ་བྲུབ་བོ་སྟུམ།

གསུམ་པ་མཆན་ཉིད་ཡོད་དེ། དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པས་བློ་བའི་སྒོ་  
ནས་འདོད་པའི་སས་བསྐྱུས་པའི་དགོ་བ་གཟུགས་ཅན་པ་གང་ཞིག །འཆལ་

ཚུལ་གྱི་གཉེན་པོར་གྱུར་བའི་སྒྲོམ་པ་དེ། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པའི་མཆན་ཉིད་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁོ་ན་རེ། དེ་ནི་མི་འཐད་དེ། བཅས་ལྟན་དག་སྒྲོང་གི་རྒྱུད་གྱི་  
སྒྲོང་སེམས་ས་བོན་དང་བཅས་པ་སོར་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་  
ཐལ། འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱང་པོ་ལས། སྒྲོང་བའི་སེམས་པ་རྒྱན་ཆགས་པ།  
ས་བོན་དང་བཅས་ཡིན་ནོ་ ཞེས། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར་ན། སྒྲོན་  
མེད་དེ། དེ་ནི་མདོ་སྤེལ་ཡན་ཆད་གྱིས་འདོད་ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་རྣམ་གྲངས་ཡོད་དེ། མཛོད་ལས། ཚུལ་བྲིམས་དང་ནི་ལེགས་  
སྤྱད་དང་། ལས་དང་སྒྲོམ་པ་ཞེས་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མིང་གི་རྣམ་  
གྲངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ལྷ་པ་སྒྲུ་དོན་ཡོད་དེ། སོ་ཐར་གྱི་སྤྱད་དོད་དུ། བྲ་ཏི་མོག་ཞེས་འབྲུང་  
བའི་བྲ་ཏི་ནི་སོ་སོ་དང་དང་པོ་ལ་འཇུག་ཅིང་། མོག་ནི་ཐར་པ་ལ་འཇུག་པས།  
དང་པོའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་སྒྲོམ་པ་འདི་དག་སྤྱང་བ་པོ་སོ་སོ་ནས་འཁོར་བ་  
ལས་ཐར་པར་འགྱུར་བ་དང་། ཕྱི་མའི་དབང་དུ་བྱས་ན། སྒྲོམ་མིན་ལས་དང་  
པོར་ཐར་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་དེ་ལྟར་བཛོད་པའི་ཕྱིར། ཕྱི་མ་ལྟར་ན། སོ་ཐར་  
གྱི་སྒྲོམ་པ་ཡིན་ན། སོ་ཐར་ཡིན་པས་མ་ཁུབ་སྟེ། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་སྤྱད་  
ཅིག་དང་པོ་ནི། སོ་ཐར་དང་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཀྱང་། སྤྱད་

ཅིག་གཉིས་པ་པན་སོ་ཐར་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་དག་སྡིག་པ་ལས་དང་  
པོར་ཐར་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟར་མཛོད་འབྲེལ་ལས། སྡོམ་པ་ཡང་དག་  
པར་སྤངས་པའི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་དང་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པ་དང་པོ་  
དག་ནི་སོ་སོ་ཐར་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེས་སྡིག་པ་ལས་སོ་སོར་ཐར་པའི་ཕྱིར།  
སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་ལ་སོགས་པ་ནི་སོ་སོ་ཐར་པའི་སྡོམ་པ་ཁོ་ན་ཡིན་གྱི། སོ་  
སོ་ཐར་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

བྱུག་པ་རྒྱ་ཡོད་དེ། རྒྱ་བྱུག་གི་ནང་ནས་ཀུན་འགྲོའི་རྒྱ་དང་། མཚུངས་  
ལྡན་དང་། རྣམ་སྤྲིན་གྱི་རྒྱ་ལས་མི་སྐྱེ་ཡང་། ལྟན་ཅིག་འབྱུང་བ་དང་། སྐལ་  
མཉམ་དང་། བྱེད་རྒྱ་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། ཕྱི་མ་དེར་ཐལ། ལྟན་ཅིག་འབྱུང་  
བའི་རྒྱ་ལས་སྐྱེ་བ་གང་ཞེག། སྐལ་མཉམ་གྱི་རྒྱ་ལས་ཀྱང་སྐྱེ། བྱེད་རྒྱ་ལས་  
ཀྱང་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་བྱུབ་སྟེ། རང་འདུས་བྱས་སུ་མཚོན་པའི་སྐྱེ་འཇིག་  
གནས་གསུམ་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་བྱུབ་སྟེ། རང་དང་རིགས་གཅིག་  
པའི་དགེ་བ་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་བྱུབ་སྟེ། རྣམ་པར་རིག་བྱེད་དང་།  
འབྱུང་བ་དང་། ཀུན་སྒྲོང་ལས་ཀྱང་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་བྱུབ་སྟེ། བཀའ་སྒྲོབ་  
གྱི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་བྱུབ་སྟེ། འབྱུང་འགྱུར་གྱི་  
གཟུགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་བྱུབ་སྟེ། རྒྱུ་ཀུན་སྒྲོང་ལས་སྐྱེ། དུས་  
གྱི་ཀུན་སྒྲོང་ལས་ཀྱང་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་བྱུབ་སྟེ། སྡོམ་པ་ལེན་འདོད།



ཐོབ་འདོད། དེས་པ་ལྷ་བུལ། དེས་འབྲུང་གི་བསམ་པ་ལས་ཀྱང་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར།  
 ཕྱི་མ་དེར་ཐལ། དེས་འབྲུང་བསམ་པས་རྒྱ་བྱས་ནས། །ཞེས་གསུངས་པའི་  
 ཕྱིར། དེས་པ་ལྷ་བུལ་གི་བསམ་པ་ལས་སྐྱེ་ཏེ། ཡན་ལག་དེས་པ། དུལ་དེས་  
 པ། སེམས་ཅན་དེས་པ། དུས་དེས་པ། ཆེ་དེས་པ་སྟེ་དེས་པ་ལྷ་དང་བུལ་བའི་  
 བསམ་པ་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་བྱབ་སྟེ། དུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་སྟོམ་པ་སྐྱེ་  
 ཁ་མའི་དག་སེམས་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར།

བདུན་པ་རྒྱུན་ཡོད་དེ།      སོ་ཐར་གི་སྟོམ་པ་དེ་རྒྱུན་བཞིའི་ནང་ནས་  
 དམིགས་རྒྱུན་དང་དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་ལས་མི་སྐྱེ་ཡང་རྒྱ་རྒྱུན་དང་བདག་རྒྱུན་  
 ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་ཏེ། སྐལ་མཉམ་གི་རྒྱ་དང་བྱེད་རྒྱ་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར།

བརྒྱད་པ་འབྲས་བུ་གང་ཡིན་པ་ཡོད་དེ།      དེ་འབྲས་བུ་ལྷའི་ནང་ནས་  
 བུལ་བའི་འབྲས་བུ་དང་རྣམ་སྤྲིན་གི་འབྲས་བུ་མ་ཡིན་ཡང་། བདག་འབྲས།  
 རྒྱ་མཐུན་གི་འབྲས་བུ།      སྐྱེས་བུ་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་གསུམ་ཀ་ཡིན་པའི་  
 ཕྱིར། བདག་འབྲས་ཡིན་ཏེ། བྱེད་རྒྱ་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། རྒྱ་མཐུན་གི་འབྲས་  
 བུ་ཡིན་ཏེ། སྐལ་མཉམ་གི་རྒྱ་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། སྐྱེས་བུ་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་  
 ཡིན་ཏེ། ལྷན་ཅིག་འབྲུང་བའི་རྒྱ་ལས་རྒྱེ་བའི་ཕྱིར།

དགུ་པ་ངོ་ཐོའི་བྱང་པར་ཡོད་དེ།      བྱེ་བྲག་སྐྱ་བའི་ལུགས་འདིར་གཟུགས་  
 ཅན་དུ་འདོད།      མདོ་སྟེ་བ་དང་དབུ་སེམས་གཉིས་ཀས་ཀྱང་སྒྲོང་སེམས་ས་

བོན་དང་བཅས་པ་ལ་འདོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་དེ་  
རྣམ་པར་རིག་བྱེད་དང་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཟུགས་གང་རུང་གིས་  
བསྐྱུས་པའི་ཆ་ལ་འཛོག་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། མཛོད་ལས། འཆལ་བའི་ཚུལ་  
ཁྲིམས་མི་དགའི་གཟུགས། །དེ་སྤྱོད་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་གཉིས་སོ། །ཞེས་དང་།  
དང་པོའི་རྣམ་རིག་རྣམ་རིག་མིན། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་གཙུ་  
བོའི་དབང་དུ་བྱས་ན། རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་བསྐྱུས་  
པ་ཡིན་ཏེ། མཛོད་ལས། རྣམ་རིག་མིན་རྣམ་གསུམ་ཞེས་བྲ། །སྒྲོམ་དང་སྒྲོམ་  
པ་མ་ཡིན་གཞན། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་དེ་དག་བར་  
ལུང་དུ་བསྟན་ཅིང་ཐོགས་མེད་ཀྱི་གཟུགས་ཡིན་ཏེ། མཛོད་ལས། ལུང་  
བསྟན་ཐོགས་པ་མེད་པའི་གཟུགས། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཁ་ཅིག་མདོ་  
སྡེ་བ་སོགས་ཀྱི་ལུགས་ལ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པའི་ངོ་བོ་འདི་ལྟར་བཞེད་དེ།  
མདོ་སྡེ་བས་སྤྱོད་སེམས་ཉིད་ལ་འདོད། ཐལ་འགྱུར་བས་གཟུགས་ཅན་དུ་  
འདོད་ཅེས་བཞེད་པའི་ཕྱིར།

དེར་མ་ཟད་བྱེ་བྲག་དུ་སྤྱོད་པའི་ལུགས་ཀྱི་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་ལ་རྣམ་  
པར་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཟུགས་ཡོད་པར་བཞེད་པ་དང་མི་བཞེད་པའི་ཚུལ་  
གཉིས་ཡོད་དེ། དུ་སྟོན་རིན་ཆེན། དག་འདུན་གྲུབ་སོགས་ཀྱིས་ཡོད་པར་  
བཞེད། བསོད་གྲགས་པ་སོགས་ཀྱིས་མེད་པར་བཞེད་པའི་ཕྱིར།

བཙུ་བ་གནས་ཚུལ་ཡོད་དེ། ལུས་ཀྱི་ཆ་ལ་ཉིལ་ལ་ཉིལ་མར་གྱི་ཚུལ་  
དུ་གནས་པའི་ཕྱིར། ཚིག་གསུམ་རིམ་གྱིས་མཛོས་པའི་དགོ་སྒོང་གི་རྒྱད་ལ་  
སྒྲོམ་པ་གསུམ་པོ་དེ་ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་གནས་པ་ཡིན་ཏེ། མཛོད་ལས། ཐ་དད་  
དེ་དག་འགལ་བ་མེད། །ཅེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

བཙུ་གཅིག་པ་བྱེད་ལས་ཡོད་དེ། གནས་སྐབས་ལྟ་མའི་འགོ་འཕང་  
དང། མཐར་བུང་ཚུབ་འགྲུབ་པའི་བྱེད་ལས་དད་ལྡན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་ལྟར་  
ཡང་། འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་པོ་ལས། གནས་སྐབས་འབྲས་བུ་ལྟ་མི་དང་།  
མཐར་བུག་འབྲས་བུ་བུང་ཚུབ་གསུམ། འཛོལ་པར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་  
པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་གཞུང་དོན་དངོས་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། སྒྲོམ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་  
བྱེད་ཀྱི་ཐབས། ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་བསྐྱང་བའི་ཐབས། ཉམས་ན་ཕྱིར་  
བཅོས་པ་ནམས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། སྒྲོན་ཆོག་དང་།  
ད་ལྟར་གྱི་ཆོ་ག་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་འཆད་པ་ལ། དགོ་འདུན་ཐམས་ཅད་འདུས་པ་ན་ཆ་ལུགས་འདི་  
བཞིན་བྱས། ཀན་རིམ་ལ་ཕྱག་བཅུལ་ཏེ། ཐལ་མོ་སྒྱུར། ཅོག་ཅོག་བྱར་  
འདུག་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པར་འགྱུར་བ་གསུམ་དང་། གསོལ་བ་དང་  
བཞིའི་ལས་ཀྱིས་ཅིག་ཅར་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པ་ཉེ་བར་

བསྐྱབས་པར་བྱུར་བ་ལྟ་བུ་ནི་སྟོན་གྱི་ཆོ་གའོ། །ཞེས་འབྱུང་། མདོ་འདིས་  
བྱུང་པར་དུ་མ་དང་ལྡན་པའི་སྟོམ་ཆོག་བསྟན་པ་ཡིན་ཏེ། གང་ལས་ནོད་པ།  
གང་གིས་ནོད་པ། རི་ལྟར་ནོད་པ། འབྲས་བུའི་བྱུང་པར་རྣམས་དང་ལྡན་པའི་  
སྟོན་ཆོག་ཞིག་བསྟན་པའི་བྱིར།

དང་པོ་ཡོད་དེ། མཆོམས་ནང་གཅིག་ཏུ་གཏོགས་པའི་དགེ་འདུན་  
ཐམས་ཅད་འདུས་པ་ལས་ནོད་པར་བྱ་བའི་བྱིར།

གཉིས་པ་ཡོད་དེ། བསྐྱབ་བྱ་ཆ་ལུགས་སྐྱབ་ཐེག་ཆོས་གོས་གསུམ་གྱོན་  
པའི་ཆ་ལུགས་སུ་བྱས་ཏེ། དགེ་འདུན་ཀན་རིམ་ནས་ཕྱག་གསུམ་གསུམ་  
བཅའ་ནས། སྟོད་ལམ་ཅོག་བྱར་འདུག་ཅིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གསོལ་བ་ལན་  
གསུམ་འདེབས་པར་བྱེད་པའི་བྱིར།

གསུམ་པ་ཡོད་དེ། གསོལ་བཞིའི་ལས་ཀྱིས་སྐྱབ་པར་བྱེད་པའི་བྱིར།  
བཞི་པ་ཡོད་དེ། རབ་བྱུང་དང་བསྟེན་རྩོགས་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་སྐྱབ་པར་  
བྱེད་དགོས་པའི་བྱིར། སྟོམ་ཆོག་ལ་བྱུང་པར་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་ཀྱི། གཞན་  
དུ་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་འཆད་པ་ལ་དེ་ལྟ་བུ་ནི་སྟོན་གྱི་ཆོ་གའོ་ཞེས་གསུངས་པ་  
ཡིན་ཏེ། འདིའི་རྒྱ་ཆེར་འབྲེལ་ལས། ལྟ་བུ་ཞེས་བྱ་བའི་སྐྱ་ནི་རྣམ་པའི་ཆོག་  
སྟེ། སྟོན་གྱི་ཆོ་ག་ནི་རྣམ་པ་དེ་ལྟ་བུར་རིག་པར་བྱའི་རྣམ་པ་གཞན་མ་ཡིན་  
ནོ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐ་ཆོག་གོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། འོ་ན་ལུང་ལས་སྟོན་

ཆོག་བཙུའི་རྣམ་གཞག་གསུངས་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། མ་ཡིན་ཏེ། ལྷ་ལས། སངས་རྒྱས་བཙུམ་ལྡན་འདས་དང་རང་རྒྱལ་དག་བཙུམ་པ་རབ་བྱུང་གིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་དང་། ལྷ་སྟེ་ཡེ་ཤེས་ཁོང་ཚུད་དང་། བཟང་སྟེ་འཇིགས་སྒྲུབས་གསུམ་ཁས་ལེན་གྱིས་དང་། རྒྱ་རིའི་བྱ་སོགས་ཚུར་ཤོག་གིས་དང་། འོད་སྒྲུང་ཆེན་པོ་སྟོན་པར་ཁས་ལེན་གྱིས་དང་། ལེགས་སྦྱིན་བྱེ་བས་མཉེས་པས་དང་། མཆོད་སྦྱིན་མ་འཕྲིན་གྱིས་དང་། སྦྱེ་རྒྱུའི་བདག་མོ་སོགས་ལྷུ་བའི་ཆོས་གྱིས་དང་། ཡུལ་དབྱུས་སུ་བཙུ་ཆོགས་དང་། མཐའ་འཁོབ་ཏུ་ལྷ་སྟེ་ཆོགས་གྱིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་ཚུལ་བཙུ་གསུངས་པ་རྣམས་ལ་འདིར་བཤད་པའི་སྟོན་ཆོག་གི་བྱུང་པར་དེ་ལྟ་བུ་མེད་པས་སྟོན་ཆོག་ཏུ་མི་འཐད་པའི་བྱིར། གཞན་ཡང་དེ་མི་འཐད་དེ། སྦྱེ་རྒྱུའི་བདག་མོས་མཁན་མོས་བྱས་ནས་ཡུལ་འདི་མདོག་འཕྲིན་པ་བཏང་སྟེ་མཆོད་སྦྱིན་མ་དེ་ཆོག་གི་སྟོན་པ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་བྱིར།

སྟོན་ཆོག་ནི། ད་ལྟར་གྱི་ཆོ་གའི་སྟོན་དུ་བྱུང་ཡང་། དེའི་སྤྱོད་ལ་དུ་བྱུང་བ་ཙམ་གྱིས་སྟོན་ཆོག་ཏུ་མི་འགྱུར་ཏེ། ཚུར་ཤོག་གི་སྟོན་པ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་སོགས་ད་ཆོག་གི་སྤྱོད་ལ་དུ་བྱུང་ཡང་། དེ་དག་སྟོན་ཆོག་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཆོ་ག་གཉིས་གནང་བའི་དུས་མཆམས་ཀྱང་ཡོད་དེ། སྟོན་ཆོག་ནི། སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་པའི་རྣམ་པ་བསྟེན་ནས་ལོ་སྟེ་ནང་ཚུན་ཆད་དུ་བྱུང་ལ།



ཡོ་རྒྱལ་པ་ནས་ད་ལྟར་གྱི་ཆོ་ག་གནང་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ད་ལྟར་གྱི་ཆོ་ག་འཆད་པ་ལ། རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་བསྟེན་པར་  
རྫོགས་པ་དེའི་ཕྱིར། དགེ་སློང་འགའ་ཞིག་ལ་མཁན་པོ་ཉིད་དུ་གནས་པ་ལའོ་  
ཞེས་སོགས་ཀྱི་གཞུང་འདི་བྱུང་། འདིར་བསྟན་པའི་ཆོ་གའི་ངོ་བོ་ལ་གཉིས་  
ཡོད་དེ། ཆོ་ག་སྒྲ་མ་དགེ་ཚུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཆོ་ག་དང་། བྱི་མ་བསྟེན་པར་  
རྫོགས་པའི་ཆོ་ག་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། སྦྱོར་བ་  
རབ་ཏུ་འབྱུང་བ་དང་། དངོས་གཞི་དང་། འཕྲོས་དོན་སྒྲ་མའི་རྣམ་གཞག་  
སོགས་བསྟན་པ་གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་རབ་བྱུང་དུ་བསྐྱབས་པའི་སྒྲོན་  
དུ་དགེ་བསྟེན་གྱི་སྒྲོམ་པ་ལེན་དགོས་ཏེ། མདོར། དགེ་བསྟེན་ཉིད་དང་། དགེ་  
ཚུལ་ཉིད་དང་། དགེ་སློང་ཉིད་དག་གིས་སྒྲ་མ་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པར་བྱི་  
མ་མི་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཉེས་མེད་ཕུན་ཆོགས་ཀྱི་དབང་དུ་  
བྱས་ན་དེ་ལྟར་ཡིན་ཀྱང་། དགེ་བསྟེན་གྱི་སྒྲོམ་པ་མ་ཐོབ་པར་དགེ་ཚུལ་གྱི་  
སྒྲོམ་པ་མི་སྦྱེ་བ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། སྦྱེ་ལ་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཏེ། མདོར།  
ཆོ་ག་སྒྲ་མ་མེད་པ་ལ་ནི་ཉེས་བྱས་ཅམ་དུ་ཟད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།  
ཁ་ཅིག་བར་མ་རབ་བྱུང་དུ་མ་བསྐྱབས་པར་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་སྦྱེ་བ་མེད་  
ཟེར་བ་ནི་མི་འཐད་དེ། མཁན་པོ་མེད་པར་དགེ་སློང་གི་སྒྲོམ་པ་སྦྱེ་བ་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། མདོ་རྩ་བར། དེ་དང་ལྡན་པའི་ལྟར་མཁན་པོ་མེད་པ་ལ་

ཡང་ངོ་ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་དང་། སྒོན་ཆོག་ལ་རབ་བྱུང་བསྟེན་རྫོགས་  
 ཅིག་ཅར་དུ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པའི་སྤྱིར། དགོ་བསྟེན་གྱི་དེ་མ་ཐག་དགོ་ཚུལ་  
 དང་དགོ་ཚུལ་གྱི་དེ་མ་ཐག་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱར་རུང་དམ་ཞེ་ན། དེ་  
 ལྟར་རུང་བ་ཡོད་དེ། བྱིས་པ་ལོ་ཉི་ཤུ་ལོན་པ་ཞིག་གིས་དེ་ལྟར་དུ་སྒྲུབ་རུང་  
 བའི་སྤྱིར་ཏེ། དེ་ལྟ་བུ་ལ་ཆོས་གོས་རྣམས་གསུམ་སོགས་ཆང་ན་རབ་ཏུ་འབྱུང་  
 རུང་བའི་སྤྱིར་ཏེ། དེ་ལྟར་ཡང་། བླན་ཆོགས་ལས་ཡོ་བྱད་དུག་ཆང་ན་རབ་  
 ཏུ་དབྱུང་བར་བྱའོ་ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། དགོ་ཚུལ་མ་དེ་མ་ཐག་བསྟེན་  
 རྫོགས་བྱར་མི་རུང་སྟེ། དེས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་གོང་དུ་དགོ་སྒྲོང་མའི་  
 སྒོམ་པ་ལེན་དགོས་པའི་སྤྱིར། དགོ་བསྟེན་དང་དགོ་ཚུལ་གྱི་སྒོམ་པ་ལེན་  
 ཚུལ་ཡོད་དེ། ཀྱང་གཉིས་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་སངས་རྒྱས་ལ་སྒྲུབས་སུ་མཆིའོ་  
 ཞེས་སོགས་ཀྱིས་སྒྲུབས་འགོ་ཅམ་བྱེད་དུ་བྱས་ནས། དགོ་བསྟེན་དང་དགོ་  
 ཚུལ་ཉིད་དུ་ཁས་ལེན་པའི་ཆོག་ལན་གསུམ་བརྗོད་པའི་སྒྲོ་ནས་སྒྲུང་བར་བྱ་  
 བའི་སྤྱིར། དེའི་འོག་ཏུ་བསྒྲུབ་པ་གང་བརྗོད་པའི་ཚུལ་ཡོད་དེ། དགོ་བསྟེན་  
 ལ་སྒྲུང་བྱ་ལྟ་སྒྲོང་བའི་བསྒྲུབ་པ་དང་། དགོ་ཚུལ་ལ་སྒྲུང་བྱ་བཙུ་སྒྲོང་བའི་  
 བསྒྲུབ་པ་བརྗོད་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་སྤྱིར་དགོ་བསྟེན་  
 དུ་བསྒྲུབ་པའི་སྤྱོད་ལ་ནས་མཁན་པོར་འོས་པའི་དགོ་སྒྲོང་གིས་བསྒྲུབ་བྱ་ལ་  
 བར་ཆད་ཡོད་མེད་ངེས་ནས་དག་པའི་ཆེ་ཁོ་བོས་བྱེད་རབ་ཏུ་དབྱུང་ངོ་ཞེས་

སྐབས་དབྱེ་བར་བྱ་སྟེ། བར་ཆད་ཅན་རབ་བྱ་བྱང་ན་སྟོམ་པ་མི་སྦྱི་བའམ།  
སྦྱིས་ནའང་རིང་དུ་མི་གནས་པའི་རྒྱན་ཡོད་པས་ཉེས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།  
དགོ་བསྟེན་དུ་བསྐྱབས་ནས་དགོ་སྟོང་གཞན་ཞིག་ལ་གཏད་པར་བྱ་དགོས་  
ཏེ། གཏད་པའི་དགོ་སྟོང་དེས་དགོ་འདུན་ལ་ཁྱུས་ནས་གནང་བ་ཐོབ་དགོས་  
པའི་ཕྱིར།

ཁྱུ་ཡུལ་ཡོད་དེ། དགོ་འདུན་རྣམས་སྟན་ཅིག་འདུས་པའམ། གནས་  
ཁང་སོ་སོ་ན་འདུག་ཀྱང་ལེགས་པར་ཁྱུ་བར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དགོ་  
འདུན་དེ་དག་གིས་ཀྱང་གལ་ཏེ་ཡོངས་སུ་དག་ནའོ་ཞེས་བརྗོད་དགོས་ཏེ།  
མ་བརྗོད་ན་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། བསྐྱབ་བྱ་དེས་མཁན་པོར་འོས་  
པའི་དགོ་སྟོང་ལ་གསོལ་བ་ལན་གསུམ་གདབ་དགོས་ཏེ། དེ་མ་བཏབ་ན་  
མཁན་པོར་མི་འགྱུར་པའི་ཕྱིར། དེའི་འོག་ཏུ་རི་ལྟར་བྱ་བ་ཡོད་དེ། སྐྱ་དང་ཁ་  
སྦྱ་བྲེག་ཅིང་། ཁྱུས་བྱ་བ་དང་། ཆོས་གོས་སྦྱིན་པ་དང་། མཆོན་བཏག་པ་  
རྣམས་བཤད་པ་བཞིན་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ནས་རབ་བྱང་དུ་བསྐྱབ་  
དགོས་ཏེ། བརྗོད་བ་རྣམ་གསུམ་བྱས་པའི་སྟོན་སྟོངས་གསོལ་སྟོན་དུ་  
འགོ་བས་སྐྱབས་འགོ་ཅོམ་བྱེད་དུ་བྱས་ནས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། བར་  
མ་རབ་བྱང་གི་ཚུལ་བྲིམས་དེ་རབ་བྱང་གི་ཚུལ་བྲིམས་ཡིན་ཀྱང་སྟོམ་པ་མ་  
ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་སྟོམ་པར་བཏགས་པ་ཅོམ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ་རབ་བྱང་

གི་སྒྲོམ་པ་ལ་རྩ་བཞི་སྤང་བར་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་སྤྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ལ། བསྐྱབ་བྱ་དེ་རབ་བྱུང་བྱས་ནས་དགོ་སྒྲོང་གཞན་ཞིག་ལ་གཏད་པར་བྱ་དགོས་ཏེ། གཏད་པ་དེས་དགོ་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་དགོས་པའི་སྤྱིར། སྤྱིར་རབ་བྱུང་གི་མཁན་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་དེ་དགོ་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་མི་རུང་ཡང་བསྐྱབ་ཀྱང་སྒྲོམ་པ་མི་སྤྱེ་བ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། སྤྱེ་ལ་ཉིས་བྱས་སུ་འགྱུར་བའི་སྤྱིར། གཏད་པའི་དགོ་སྒྲོང་དེས་དེར་བསྐྱབ་ཚུལ་ཡོད་དེ། བར་ཆད་ངེས་ནས་དག་པར་ཁས་སྤངས་ན་དགོ་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་སྤྱིར། བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པར་བྱེད་ན་དགོ་ཚུལ་གྱི་དེ་མ་ཐག་བསྐྱབ་པ་བརྫོད་པ་དང་གི་བ་ཚོད་གཞལ་མི་དགོས་ཏེ། བསྐྱེན་རྫོགས་ཀྱི་རྩེས་སུ་བྱུན་མོང་དུ་བྱར་རུང་བའི་སྤྱིར།

### སྒྲ་མའི་རྣམ་བཞག་སོགས།

གསུམ་པ་འཕྲོས་དོན་སྒྲ་མའི་རྣམ་བཞག་སོགས་ལ། འདིར་སྒྲ་མ་དེ་ལ་མང་དུ་ཡོད་དེ། སྒྲོབ་དཔོན་ལྔ་དང་། མཁན་པོ་གཉིས་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དགོ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན། གསང་སྟེ་སྟོན་པའི་སྒྲོབ་དཔོན། ལས་བྱེད་པའི་སྒྲོབ་དཔོན། གནས་སྤྱིན་པའི་སྒྲོབ་དཔོན། སྒྲོག་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། སྒྲོབ་དཔོན་དེ་རྣམ་སོ་སོར་གྱུར་བའི་དུས་ཡོད་དེ། རང་རང་གི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་བའི་གཙོ་བོ་གྲུབ་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར།

དེ་དག་གི་ནང་ནས་ལས་སྒོ་བ་ཏུ་གྱུར་བའི་དུས་མཆམས་ཡོད་དེ།  
བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒོ་མ་པ་འབོག་པའི་ཆོ་ག་ལ་གསོལ་བ་གཅིག་དང་བརྗོད་  
བ་གསུམ་ཡོད་པའི་བརྗོད་བ་ཐ་མ་ལའང་ངོ་བོ་བརྗོད་པ། བྱ་བ་བརྗོད་པ།  
བྱེད་བ་བརྗོད་བ་དང་གསུམ་ཡོད་པའི་ནང་ཆན་བྱ་བ་བརྗོད་བ་རྫོགས་ནས་  
བྱེད་བ་བརྗོད་ནས་བྱེད་བ་བརྗོད་པའི་དུས་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། གསང་  
སྟོན་དུ་གྱུར་པའི་དུས་ཡོད་དེ། གསང་སྟོན་གྱི་བྱ་བ་པལ་ཆར་རྫོགས་པ་ན་  
དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། གནས་ཀྱི་སྒོ་བ་དཔོན་དུ་འགྱུར་བའི་དུས་ཡོད་དེ།  
གནས་སུ་བབྱང་བའི་ཆོ་ག་བྱས་པའི་སྟོན་ནས་གནས་པ་སྒོ་བ་མ་དེ་ལ་གནས་  
མེད་ཀྱི་ཉེས་པ་ཞག་ཅིག་བཀག་པའི་ཆ་ནས་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། གྲོག་  
པའི་སྒོ་བ་དཔོན་དུ་གྱུར་བའི་དུས་ཡོད་དེ། བཀའ་འམ་དེའི་དགོངས་འགྲེལ་  
ཆོ་ག་བཅད་གཅིག་གི་ཆད་དུ་ལོངས་པའི་བཅད་སྟུག་གང་རུང་ལན་གསུམ་  
བཞུས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། སྒོ་བ་དཔོན་དེ་དག་ཏུ་ངེས་པ་ཡང་མ་ཡིན་  
ཏེ། དག་བསྟེན་གྱི་སྒོ་བ་དཔོན། དག་སྒོང་མའི་སྒོ་བ་དཔོན་གྱང་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར། གཉིས་པ་མཁན་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། རབ་བྱུང་གི་མཁན་པོ་དང་།  
བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་མཁན་པོ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་གྱུར་པ་འདུས་གྱང་  
ཡོད་དེ། མཁན་པོར་ལན་གསུམ་གསོལ་བ་བཏབ་ནས་ཁས་སྐྱངས་པ་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར། མཁན་སྒོ་བ་ཏུ་འོས་པ་ཡིན་ན། དེ་དག་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྟེ།



མཁན་སྒྲོབ་ཀྱི་སྟོན་པ་དུ་གནས་པའི་དགེ་སྦྱོང་རྣམ་དག་ཐ་སྙད་གསུམ་དང་  
ལྡན་པ་སོགས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་ཆང་བ་དེ་དང་དེ་དག་ཏུ་འོས་པ་ཡིན་ཀྱང་། དེ་  
དག་དངོས་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཆོས་རྒྱལ་ཀྱང་ཡོད་དེ། བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་  
པ་རྣམ་དག་དང་ལྡན་པའི་སྟངས་ཏུ་ལྟ་བ་དང་མཆོན་མ་ཐུན་པ། སྤྲོ་ཤེས་དོན་གོ་  
བ། ཤེས་པ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ་སྟེ་ཐ་སྙད་གསུམ་དང་། ས་རང་བཞིན་དུ་  
གནས་པ། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་རྣམས་ཡིན་པའི་བྱིར།

### མཆོན་ནས་སྒྲོས་ཆུལ།

རང་གི་མཁན་སྒྲོབ་གཉིས་ལ་དོན་གྱི་སྦྱད་དུ་མཆོན་ནས་སྒྲོས་ཏེ་ཞེས་  
ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པའི་སྒྲོ་ནས་བརྗོད་དགོས་ཏེ། གཞན་དུ་ན་ཉེས་པར་འགྱུར་  
པའི་བྱིར། འོ་ན་དགེ་བསྟེན་སོགས་ལ་དབྱེ་བ་རི་ལྟར་ཡོད་ཅེ་ན། དགེ་བསྟེན་  
ལ་སྤྲོས་བརྗོད་རིགས་ཀྱིས་དབྱེ་ན་དུ་མ་ཡོད་དེ། རྒྱབས་གསུམ་འཛིན་པའི་  
དགེ་བསྟེན། སྤྲོ་གཅིག་སྦྱོད་པའི་དགེ་བསྟེན། སྤྲོ་འགའ་སྦྱོད་པའི་དེ། བལ་  
ཆར་སྦྱོད་པའི་དེ། ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་དེ། ཆངས་སྦྱོད་ཀྱི་དེ། གོ་མིའི་དགེ་  
བསྟེན་རྣམས་ཡོད་པའི་བྱིར། དེ་དག་ནི་ནང་ནས་ཡོངས་རྫོགས་དང་ཆངས་  
སྦྱོད་ཀྱི་དགེ་བསྟེན་གཉིས་དགེ་བསྟེན་དངོས་ཡིན་གྱི། གཞན་རྣམས་ནི་མ་  
ཡིན་ཏེ། བཏགས་པ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། དགེ་བསྟེན་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་  
མཆོན་ཡོད་དེ། ཐར་པ་ལ་ཉེ་བར་བྱེད་པས་ན་དེ་སྐད་བརྗོད་པའི་བྱིར། དགེ་

ཚུལ་ལ་པ་མ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་ཅིང་། དགེ་ཚུལ་  
ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། སྒྲ་མའི་བྱ་བ་བསྐྱབ་པ་ལ་ངལ་ཞིང་དུ་བ་  
པར་བྱེད་པས་དགེ་ཚུལ་ལམ། དགེ་བ་ཐར་པའི་ཕྱོགས་གྱི་ཚུལ་སྐྱབ་པར་  
བྱེད་པས་ན་དེ་ལྟར་དུ་བརྗོད་པའི་བྱིར། དགེ་སློང་ལ་སྐྱས་བརྗོད་རིགས་  
གྱིས་བྱེ་ན་དུ་མ་ཡོད་དེ། མིང་གི་དགེ་སློང་། ཁས་ཆེ་བའི་དེ། སློང་བའི་དེ།  
ཉོན་མོངས་ཟད་པའི་དེ། གསོལ་བཞིའི་ལས་གྱིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་  
དགེ་སློང་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། དགེ་སློང་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཚན་  
ཡོད་དེ། དགེ་བ་ཐར་པའི་ཆེད་དུ་འཇུག་ཅིང་། ཚུལ་དང་མཐུན་པས་བསོད་  
སྟོལ་སློང་བར་བྱེད་པས་སམ། དགེ་བ་སློང་བ་སྟེ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པས་ན་དེ་  
ལྟར་བརྗོད་པའི་བྱིར། དངོས་བཏགས་གྱི་བྱེད་པར་ཡོད་དེ། བྱི་མ་དངོས་  
ཡིན་ལ། དང་པོ་བཞི་པལ་ཆེར་བཏགས་པ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར་རོ། །

### བསྟེན་པ་རྫོགས་ཚུལ།

༥ གཉིས་པ་ཆིག་བྱི་མ་ད་ལྟར་གྱི་ཆོ་གའི་སྒོ་ནས་བསྟེན་པར་རྫོགས་  
ཚུལ་འཆད་པ་ནི། མདོར། དགེ་འདུན་ལས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱའོ། །  
ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་དེའི་དོན་ཡོད་དེ། དུལ་གང་ལ་ནོད་པ། ཉེན་གང་  
གིས། དངོས་པོ་གང་། ཚུལ་རི་ལྟར་ནོད་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་  
ཡོད་དེ། མཁན་སློབ་གསང་སྟོན་དང་བཅས་པའི་དགེ་འདུན་ལས་ནོད་པར་

བྱ་དགོས་པའི་ཕྱིར། དག་འདུན་ལ་ཡང་ཆོས་བཞི་ལྡན་དགོས་ཏེ། བྱངས་  
ཆང་བ། ཁ་སྐོང་དུ་འོས་པ། མི་མཐུན་པ་གཉིས་དང་བྲལ་བ། ལས་བྱེད་པ་  
དང་བཅས་པ་ཞིག་དགོས་པའི་ཕྱིར། རྟེན་གང་གིས་ནོད་པ་ལའང་ཆོས་བཞི་  
ལྡན་དགོས་ཏེ། ལུས། ཡོ་བྱད། བསམ་པའི་བྱད་པར་གསུམ་དང་། ཆོག་སྒྲ་  
མ་སྒྲོན་དུ་སོང་བ་རྣམས་དགོས་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་དགོས་ཏེ། ལུས་ཀྱི་བྱད་པར་བར་ཆད་ཀྱི་ཆོས་དང་མི་ལྡན་  
ཅིང་། ཡོ་ཉི་ཤུ་ལོན་པ། ཡོ་བྱད་ཀྱི་བྱེད་པར་ཆོས་གོས་གསུམ་སོགས་ཆང་  
བ། བསམ་པའི་བྱད་པར་སྒྲོམ་པ་ལེན་འདོད། ཐོབ་ཤེས། དེས་པ་ལྷ་བྲལ།  
དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་སོགས་ཡོད་པ་རྣམས་དགོས་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ཆོག་སྒྲ་མ་སྒྲོན་དུ་འགོ་དགོས་ཏེ། ཉེས་མེད་ལུན་ཆོགས་ཀྱི་  
དབང་དུ་བྱས་ན་ཆོག་གསུམ་རིམ་གྱིས་ནོད་དགོས་པའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་དངོས་པོ་གང་ནོད་པ་ཡོད་དེ། བསྐྱེད་རྩེ་གསུམ་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་དེ་  
ཉིད་ནོད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་རི་ལྷར་ནོད་པའི་ཚུལ་ཡོད་དེ། སྒྱུར་བ། དངོས་བཞི། མཐུག་  
གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། མཁན་པོའི་སྟ་གོན་ལ་གནས་པ་དེས།  
ལས་བྱེད་པ་དང་གསང་སྟོན་དུ་འགྱུར་རྒྱུའི་དག་སྒོང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་  
པ་དང་། བསྐྱེད་བྱས་མཁན་པོས་ཀྱང་ཆོས་གོས་ལྷུང་བཟེད་སོགས་བྱིན་

གྲིས་བརྒྱབས་ནས་དེ་ཉིད་ལ་སྟེར་བ་དང་། གསང་སྟོན་བསྟོ་བ་དང་། བསྟོས་  
པ་དེས་སྟོག་ཏུ་བར་ཆད་འདྲི་བ་དང་། ནང་དུ་འོངས་ནས་དགེ་འདུན་ལ་ཁྱེ་བ་  
དང་། ལས་སྟོབ་གྲིས་བརྒྱད་ནས་བསྐྱབ་བྱས་དགེ་འདུན་ལ་གསོལ་བ་  
འདེབས་པ་དང་། གསོལ་བའི་ལས་བྱས་ནས་དགེ་འདུན་གྱི་དབྱུས་སུ་སྤར་  
བར་ཆད་དྲི་བ་སོགས་ཡོད་པའི་བྱིར།

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ཡོད་དེ། སྟོན་པ་མངོན་དུ་གྱུར་བ་སོགས་མངོན་  
གྱུར་བཅུ་ཆང་བའི་སྟོན་ནས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱ་བའི་བྱིར་ཏེ། མངོན་  
གྱུར་བཅུ་པ་གསོལ་གཞིའི་ལས་གྲིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱ་བའི་བྱིར་  
ཏེ། དགེ་འདུན་བཙུན་པ་རྣམས་གསལ་དུ་གསོལ། ཞེས་པ་ནས། འདི་ནི་  
གསོལ་བའོ། །ཞེས་པའི་བར་གསོལ་བའི་ལས་ལན་གཅིག་དང་། ཡང་དགེ་  
འདུན་བཙུན་པ་རྣམས། ཞེས་པ་ནས། དེ་དེ་བཞིན་དུ་འཛིན་ཏེ་ཞེས་པའི་བར་  
བརྗོད་པ་ལན་གསུམ་བྱས་པའི་སྟོན་ནས་བསྐྱབ་པ་ཡིན་པའི་བྱིར།

གསུམ་པ་འཇུག་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། དུས་གོ་བརྗོད་པ་དང་། གདམས་  
ངག་བརྗོད་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར།

### དུས་ཆེགས།

དང་པོ་ནི། དེ་མ་ཐག་ཏུ་གྲིབ་ཆོད་རིགས་པར་བྱའོ་ཞེས་སོགས་གྲིས་  
འཆད་ལ། འདིའི་དོན་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། དངོས་དང་། འཕྲོས་དོན་གཉིས་ཡོད་

པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་ལྷ་ཡོད་དེ། ཡུལ་གང་ལ་བརྗོད་པ། ཉེན་གང་གིས། ཏུས་  
ནམ་གྱི་ཆོ། དངོས་པོ་གང་། ཚུལ་རི་ལྟར་བརྗོད་པ་ནམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
དང་པོ་ཡོད་དེ། དགེ་ཚུལ་དང་བསྟེན་རྗོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ཐོབ་མ་ཐག་པའི་  
གང་ཟག་དེ་དག་ལ་བརྗོད་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ལས་  
སྒྲོམ་དང་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་དཔོན་ལས་གཞན་པའི་དགེ་སྒྲོང་ཞིག་གིས་  
བརྗོད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། ལས་ཀྱི་མཐུག་སྤྱད་ཀྱི་དེ་མ་  
ཐག་དང་། ཐབས་ལེགས་ཀྱི་མཐུག་དེ་ཉིད་ཏུ་བརྗོད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་དངོས་པོ་གང་བརྗོད་པ་ལ་བདུན་ཡོད་དེ། ལོ། ཏུས། ཟླ་བ། ཟླ་  
ངོ། ཆེས། ཉེན་མཚན་གྱི་ཆ། གྲིབ་ཆོད་ནམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་  
ཡོད་དེ། གྱི་བའི་ལོ་སོགས་བཙུ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ།  
དགུན། དཔྱིད། དབྱར། དབྱར་ཟུང་དུ། དབྱར་རིང་པོའི་ཏུས་ནམས་སུ་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། དགུན། དཔྱིད། དབྱར། ཉེན་གྱི་ཟླ་བ་དེ་དག་  
ལ་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་དུ་བྱས་པ་ནམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ།  
ཟླ་བ་དེ་ནམས་ལ་ཡར་ངོ་དང་མར་ངོ་གཉིས་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ལྷ་བ་  
ཡོད་དེ། ཆེས་གཅིག་ནས་བཙུ་ལྷའི་བར་རམ། གནམ་གང་གི་བར་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར། ཏུག་པ་ཡོད་དེ། ལྷ་ངོ། གུང་། ཕྱི་ངོ། མཚན་མོའི་ཐུན་དང་པོ། ཐུན་དང་  
པོའི་ཕྱིད། གུང་ཐུན། གུང་ཐུན་གྱི་ཕྱིད། །ཐུན་ཐ་མ། ཐུན་ཐ་མའི་ཕྱིད། སྒྲུ་



རེངས་ཤར་བ། མ་ཤར་བ། ཉི་མ་མ་ཤར་བ། ཉི་མ་ཤར་བ། ཉི་མ་བརྒྱད་ཆ་  
ཤར་བ། བཞི་ཆ་ཤར་བ། གྲང་ཆིགས་མ་ཡོལ་བ། ཉི་མ་བཞི་ཆ་ལུས་བ།  
བརྒྱད་ཆ་ལུས་བ། ཉི་མ་མ་རྒྱབ་བ། ཉི་མ་རྒྱབ་བ། རྒྱ་སྐར་མ་ཤར་བ། རྒྱ་  
སྐར་ཤར་བ་སྟེ་ཉི་མ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། བདུན་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། རྒྱུས་  
བྱ་དང་། རྒྱ་པའི་ཐ་སྟད་བྱས་པའི་གྱིབ་ཆོད་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་  
གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་དེ། བྱར་མ་སོར་བཞི་གྱིབ་མ་དང་བཅས་པ་ལ་རྒྱུས་  
བྱའི་ཐ་སྟད་དང་། སོར་གཉིས་མན་ཆད་ལ་རྒྱ་པའི་ཐ་སྟད་དུ་བྱེད་པ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། རྒྱ་མ་ལ་ཐ་སྟད་དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཡོད་དེ། རྒྱུས་བྱའི་  
སྐད་དོད་ཕུ་རུ་ཁ་ཞེས་པ་ནི་རྒྱས་པ་དང་ལྟན་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པས། བྱར་  
མ་སོར་བཞི་པོ་དེ་ལ་གྱིབ་མ་དེ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་རྒྱ་  
འབྲས་གཉིས་ཀ་ལ་འང་དེ་ལྟར་བཟོད་དུ་རུང་བའི་ཕྱིར། རྒྱ་པ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་  
བཟོད་པ་ཡོད་དེ། གཞལ་བའི་ཆེ་སྤ་རིམ་ནས་བྱེད་ཀྱང་། བཟོད་པའི་ཆེ་  
རགས་རིམ་ནས་བཟོད་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཕྱི་མ་ཡིན་ཏེ། བསྐྱུབ་བྱའི་སྟོ་ཡུལ་  
དུ་འཆར་བདེ་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་འཕྲོས་དོན་དུས་ཆིགས་ཀྱི་ནམ་གཞག་བསྐྱུས་ཏེ་འཆད་པ་  
ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། འཕྲོས་གཞི་དང་། འཕྲོས་པའི་དོན་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
དང་པོ་ཡོད་དེ། མདོར། དེ་དག་ནི་ལྷོ། །དགུན་ཀྱི་དུས་དང་། དཔྱིད་ཀྱི་དུས་

དང་། དབྱར་གྱི་དུས་དང་། དབྱར་ཟུང་དུའི་དུས་དང་། དབྱར་རིང་པོའི་དུས་སོ། །  
 དང་པོ་གཉིས་ནི་ལྷ་བ་བཞི་བཞིའོ། །དེའི་འོག་མ་ནི་ལྷ་བ་གཅིག་གོ། །  
 དེའི་འོག་མ་ནི་ཉིན་ཞག་གཅིག་གོ། །ཐ་མ་ནི་དེས་ལྷ་བ་གསུམ་དུ་མ་ཆོག་པའོ། །  
 །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། གཉིས་པ་ལ་དུག་ཡོད་དེ། དུས་ཆོགས་ཀྱི་  
 ཐོག་མ། དབྱེ་བ། རང་བཞིན། དངོས་བཏགས། དུས་བཞི་འཁོར་ཚུལ། ཞར་  
 ཟུང་དུས་ཆེན་ངོས་བཟུང་བ་ནམས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། སྤྱིར་  
 ལོ་འགོ་དེ་ལ་ཉོར་ལྷ་དང་པོ་དང་གསུམ་པ་དུག་པ་བརྒྱད་པ་བཅུ་གཅིག་པ་  
 སོགས་ནས་འཛིན་པ་ཡོད་ཀྱང་། །འདིར་ཉོར་ལྷ་བཅུ་པའི་མར་ངོའི་ཆོས་  
 གཅིག་ནས་ལོ་འགོ་དང་དུས་འགོ་འཛིན་རིགས་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དེ་ཉིད་མགོ་ལྷ་  
 བའི་མར་ངོའི་ཆོས་གཅིག་ཡིན་པ་གང་ཞིག །དེའི་མར་ངོའི་ཆོས་གཅིག་  
 ནས་ལོ་འགོ་དང་དུས་འགོ་འཛིན་རིགས་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དགུན་ལྷ་ར་བའི་མར་  
 ངོའི་ཆོས་གཅིག་ལ་ལོ་འགོ་འཛིན་རིགས་པ་གང་ཞིག །མགོ་ལྷ་བ་དེ་དགུན་  
 ལྷ་ར་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། ཆོག་གཏེར་ལས། སྤལ་པོ་ཞེས་བྱ་  
 ལོ་ཡི་འགོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། སྤལ་གྲུབ་སྟེ། སྤལ་དུག་ལྷ་བ་ནས་  
 ཉོན་ལྷ་ཐ་ཆུང་རྩོགས་པའི་སྤྱིར།

གཉིས་པ་དབྱེ་བ་ཡོད་དེ། མགོ་རྒྱལ་སོགས་ཉ་ལ་འབྲུང་བའི་དབང་དུ་  
 བྱས་པའི་མགོ་ལྷ་བ་སོགས་གཅུ་གཉིས་ཡོད་པའི་སྤྱིར། གསུམ་པ་ལ་གཉིས་

ཡོད་དེ། ཞག་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་སྦྱིར་བསྟན་པ་དང་། དུས་ཚིགས་གྱི་རང་  
བཞིན་གྱི་བྲག་རྩ་བ་འད་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ།  
དངོས་དང་། དགོས་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ།  
ཁྱིམ་ཞག་ཉིན་ཞག་ཆེས་ཞག་གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་  
དེ། ཁྱིམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། དུས་ཚིགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ།  
གཞུང་རྒྱ་སྟོང་བུམ་པའི་ཁྱིམ་གསུམ། ཉ་ལྷག་སྒྲིང་གི་ཁྱིམ་གསུམ། འབྲིག་པ་  
གསུམ་པའི་ཁྱིམ་གསུམ། ལྷ་མོ་སྒྲིང་གི་ཁྱིམ་གསུམ་སྟེ་བཅུ་གཉིས་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་དུས་དང་སྦྱོར་ཆུང་ཡོད་དེ། དང་པོ་གསུམ་དགུན་  
དུས་གྱི་ཁྱིམ། གཉིས་པ་གསུམ་དབྱེད། གསུམ་པ་གསུམ་དབྱེད། བཞི་པ་  
གསུམ་སྟོན་དུས་གྱི་ཁྱིམ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ཉི་མས་རྒྱ་སྐར་  
གཉིས་དང་བཞི་ཆ་རེ་ལ་རང་འགོས་གྱི་ཆུང་གིས་གཡོན་སྐོར་དུ་ལོངས་  
སྦྱོད་པའི་ཡུན་ཚན་རེ་ལ་ཁྱིམ་རེ་རེ་འཛོག་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཉི་མས་རྒྱ་སྐར་  
ཉིར་བདུན་ལ་རང་འགོས་གྱིས་ལོངས་སྦྱོད་པའི་ཡུམ་ཚད་དེ་ལ་ཁྱིམ་བཅུ་  
གཉིས་སུ་འབྱེད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་སྐད་དུ་འང་། སྐབས་སྐར་ནས་བཟུང་  
ཆུ་སྐད་བཞི་ཆ་གཞུ། ཞེས་པ་ནས། ས་གཤི་བཞི་ཆ་སྟོན་ཇོགས་སྒྲིག་པའི་  
ཁྱིམ། ཞེས་པའི་བར་གྱི་འབྲུང་བ་བཞིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱིམ་ལོ་རེ་རེ་ལ་  
ཁྱིམ་ཞག་ཅི་ཅམ་རེ་འབྲུང་བ་ཡོད་དེ། ཁྱིམ་ཞག་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་རེ་འབྲུང་

བའི་ཕྱིར་ཏེ། བྱིས་སྐྱེ་རེ་ལ་བྱིས་ཞག་སུམ་ཅུ་རེ། བྱིས་ཞག་རེ་ལ་ཚུ་ཆོད་  
དུག་ཅུ་དང་ཚུ་སྤང་ལྔ་བཅུ་རེ་རྩེས་འབྲང་དང་བཅས་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ཉིན་ཞག་འཛོག་ཚུལ་ཡོད་དེ། འཇམ་གླིང་འདི་ལྟ་བུར་ད་ནང་  
སྐྱེ་རངས་མ་ཤར་གྱི་བར་ལ་འཛོག་པའི་ཕྱིར། དེ་ལ་ཚུ་ཆོད་ཅི་ཙམ་འབྲུང་བ་  
ཡོད་དེ། དུག་ཅུ་རེ་མཉམ་པར་འབྲུང་བའི་ཕྱིར། ཉིན་ཞག་གི་ལོ་ལ་ཉིན་ཞག་  
ཅི་ཙམ་འབྲུང་བ་ཡོད་དེ། སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་འབྲུང་རིགས་པའི་ཕྱིར། འོན་  
ཀྱང་བྱིས་ལོའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཆེ་ལོ་གཅིག་ལ་ཉིན་ཞག་བརྒྱ་དུག་ཅུ་ཙམ་  
ལྔ་འབྲུང་སྟེ། དེ་ལ་བྱིས་ཞག་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་ཡོད་པ་གང་ཞིག། །དེ་སུམ་  
བརྒྱ་དུག་ཅུ་ལ་ཉིན་ཞག་སུམ་བརྒྱ་རེ་ལྔ་འབྲུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། བྱིས་ཞག་སུམ་  
བརྒྱ་དུག་ཅུ་འདས་པའི་ཆེ་ཉིན་ཞག་ཀྱང་དེ་ཙམ་ཞིག་འདས་པའི་སྟངས་  
ཚུ་ཆོད་སུམ་བརྒྱ་ལྟག་པ་གང་ཞིག། །ཚུ་ཆོད་སུམ་བརྒྱ་ལ་ཉིན་ཞག་ལྔར་  
ལོངས་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། བྱིས་ཞག་རེ་རེ་ནི། ཉིན་ཞག་རེ་རེ་ལས་ཚུ་  
སྤང་ལྔ་བཅུ་རེ་ལྟག་པ་གང་ཞིག། །ཚུ་སྤང་ལྔ་བཅུ་བ་ཆོན་པ་སུམ་བརྒྱ་དུག་  
ཅུ་རྩེས་འབྲང་དང་བཅས་པ་བསྐྱམས་པ་ལ་ཚུ་ཆོད་སུམ་བརྒྱ་འབྲུང་བའི་  
ཕྱིར།

གསུམ་པ་ཆེས་ཞག་ཡོད་དེ། སྐྱེ་བའི་ཡར་ངོ་དང་མར་ངོའི་འཕེལ་  
འགྲིབ་བྱེད་པའི་ཆའི་ཡུན་ཆད་ལ་འཛོགས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། སྐྱེ་བའི་ཡར་ངོ་ལ་

འཕེལ་ཆ་བཅོ་ལྔ་དང་མར་ངོ་ལ་འགྲིབ་ཆ་བཅོ་ལྔ་ཡོད་པའི་ཆ་རེའི་ཡུལ་  
 ཚད་ལ་ཆེས་ཞག་རེ་རེར་འཛོག་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། ལྷ་བའི་རྒྱར་  
 དཔག་ཚད་ལྔ་བརྒྱ་ཡོད་ཅིང་། དཔག་ཚད་གསུམ་དང་སུམ་ཆ་གཅིག་འཕེལ་  
 འགྲིབ་བྱེད་པའི་ཡུལ་ཚད་རེ་ལ་ཚུ་ཆོད་ང་དགུ་རེ་འབྱུང་བ་དེ་ལ་ཆེས་ཞག་  
 རེར་འཛོག་པའི་ཕྱིར། ཆེས་ལོ་གཅིག་ལ་ཆེས་ཞག་ཅི་ཙམ་འབྱུང་བ་ཡོད་དེ།  
 སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་རེ་འབྱུང་རིགས་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟར་ཡིན་ཀྱང་སྤྱི་ལོ་  
 གཅིག་ལ་ཆེས་ཞག་སུམ་བརྒྱ་དོན་གཅིག་རྗེས་འབྲང་དང་བཅས་པ་ཡོད་དེ།  
 དེ་ལ་ཉིན་ཞག་སུམ་བརྒྱ་རེ་ལྔ་ཡོད་པ་གང་ཞིག ཉིན་ཞག་དེ་ཙམ་ཞིག་ལ་  
 ཆེས་ཞག་སུམ་བརྒྱ་དོན་གཅིག་རྗེས་འབྲང་དང་བཅས་པ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་  
 ཏེ། ཉིན་ཞག་སུམ་བརྒྱ་རེ་ལྔ་འདས་པའི་ཆེ་ཆེས་ཞག་ཀྱང་དེ་ལྟར་འདས་  
 པའི་རྗེས་སུ་ཚུ་ཆོད་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ཙམ་སྤྲུག་པ་གང་ཞིག ཚུ་ཆོད་དེ་  
 ཙམ་ཞིག་གི་ཚད་ལ་ཆེས་ཞག་དྲུག་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། ཉིན་  
 ཞག་ནི་ཆེས་ཞག་རེ་ལས་ཚུ་ཆོད་རེས་སྤྲུག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་ཉིན་  
 ཞག་གི་ལོ་གཅིག་ལ་ནི་ཆེས་ཞག་སུམ་བརྒྱ་རེ་དྲུག་སྤྲུག་ཙམ་ཞིག་འབྱུང་བ་  
 ཡང་ཐོབ་པོ། །འོ་ན། དེ་དག་ལས་གང་དབང་བཅུན་ཞེ་ན། ཡོད་དེ། སྤྱིར་ཞག་  
 ལ་ཉིན་ཞག་དབང་བཅུན་ཡང་། ལྷ་བ་ལ་ཆེས་ལྷ་དང་། ལོ་ལ་རེ་ཞིག་ཏུ་ཆེས་  
 ལོ་དབང་བཅུན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། གནམ་གང་ཡོད་མེད་དང་། ད་ལྟའི་ལོར་འཛོག་



བ་ཡང་དེའི་དབང་དུ་བྱེད་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རོན་ལ་བྲིམ་ལོ་དབང་བཙན་བ་  
ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་བསྐྱོད་གཉིས་མཐར་ཐུག་འོང་ཞིང། ལྷ་བཞོལ་འདོར་བ་ནི་  
དེའི་དབང་གིས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་བ་དགོས་བ་ཡོད་དེ། ཞག་གསུམ་གྱི་རྣམས་དབྱེ་སོགས་ལེགས་  
པར་ཤེས་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་བ་དུས་ཚིགས་གྱི་དབྱེ་བའི་དང་  
བཞིན་ཡོད་དེ། དུས་ཚིགས་ལ་གསུམ་དང་། བཞི་དང་། ལྔ་དང་། དུག་ཏུ་དབྱེ་  
བ་རྣམས་སྒྲུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དགུན་དབྱིད་དབྱར་གྱི་ལྷ་བ་སྟེ་  
བཞི་བཞི་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་གི་མཆན་ཉིད་ཡོད་དེ། མགོ་རྒྱལ་ཚུ་དཔོའི་  
ལྷ་བ་བཞི་དང་པོ་དང་། རྒྱལ་བ་ས་ག་སྟོན་ཚུ་སྟོད་གྱི་ལྷ་བ་བཞི་གཉིས་བ་  
དང་། གོ་བཞིན་ཁྱམས་། སྐར་སྟོན་དུག་གི་ལྷ་བ་བཞི་གསུམ་བ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། གཉིས་བ་ཡོད་དེ། དགུན་དབྱིད་དབྱར་སྟོན་གྱི་དུས་བཞི་པོ་རེ་རེར་ལྷ་  
བ་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་དུ་འབྱེད་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་གི་མཆན་ཉིད་ཡོད་དེ།  
མགོ་ལྷ་སོགས་གསུམ་གསུམ་དུ་བགོས་པས་འབྲུབ་པའི་ཕྱིར། གསུམ་བ་  
ཡོད་དེ། དགུན་ལྷ་བཞི། དབྱིད་ལྷ་བཞི། དབྱར་ལྷ་གསུམ། སྟོན་ར་བའི་མར་  
ངོའི་ཆེས་གཅིག ། ལྷག་མ་ལྷ་བ་གསུམ་དུ་ཞག་གཅིག་གིས་ཆོག་བ་རྣམས་  
སྒྲུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ལྷ་བ་དེ་དག་སོ་སོའི་མཆན་གཞི་ཡོད་དེ། ལྔར་གྱི་རིགས་  
པས་ཤེས་པའི་ཕྱིར། བཞི་བ་ཡོད་དེ། དགུན་སྟོད་གྱི་ལྷ་བ་གཉིས། དེ་བཞིན་

དུ་དགུན་སྒྲུབ། དཔྱིད་སོ་ག དབྱར་སྟོན་དང་བཅས་པ་ལ་སྦྱར་བ་རྣམས་སུ་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར། མཆོན་གཞི་ཡོད་དེ། དུས་ཚིག་ལ་གསུམ་དུ་སྟེ་བའི་སྒྲ་བ་  
བཙུག་ཉིས་ལ་ཉིན་མཆོན་དུ་སྟེ་བས་དེ་ལྟར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། སྟེ་བ་ལ་  
དགོས་པ་ཡོད་དེ། གསུམ་དུ་སྟེ་བ་ནི་ཕྱག་དར་ཁོད་ཀྱི་གོས་ངོས་ཟེན་པའི་  
ཆེད་དང་། བཞིར་སྟེ་བ་ནི། འཇིག་རྟེན་པ་དང་སྟོ་བསྟན་ནས་རབ་འབྱིང་ཐ་  
གསུམ་དུ་སྟེ་བ་དང་། ལྷར་སྟེ་བ་ནི་དབྱར་སྟེ་མ་ཁས་ལེན་པའི་ཉིན་ཞག་དེ་  
ཞེས་པའི་དགོས་པ་དང་། དུག་ཏུ་སྟེ་བ་ནི་གསོ་སྦྱང་ཞག་མི་ཐུབ་འབྱུང་བའི་  
དུས་ཞེས་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་དངོས་བཏགས་ཀྱི་བྱུང་པར་ལ། ཁ་ཅིག དུས་ཚིག་ལ་བཞིར་  
སྟེ་བ་དེ་མཆོན་ཉིད་པ་ཡིན་ཞིང་། གསུམ་དུ་སྟེ་བ་ནི་བཏགས་པ་བ་ཡིན་ཏེ།  
དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ན། དགུན་སྒྲུབ་དང་དཔྱིད་སྟོན་གཞི་མ་ཐུན། དབྱར་སྟོན་དང་སྟོན་  
སྟེ་གཞི་མ་ཐུན་ཡོད་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དཔོ་སྒྲ་བ་དེ་དུས་  
ཚིག་ལ་གསུམ་དུ་སྟེ་བའི་དགུན་སྒྲུབ་ཡིན་ཞིང་། བཞིར་སྟེ་ཆེ་དཔྱིད་སྒྲ་ར་  
བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། སྟོན་དུག་གི་སྒྲ་བ་དེ་ཡང་། དབྱར་སྟོན་གྱི་གཞི་  
མ་ཐུན་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། སྟེ་མ་དེར་ཐལ། དེ་གསུམ་དུ་སྟེ་བའི་དབྱར་སྒྲ་  
དང་། བཞིར་སྟེ་བ་སྟོན་སྒྲ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ཡང་། རང་ལུགས་དུས་ཚིག་ལ་  
གསུམ་བཞི་ལྟར་དུག་ཏུ་སྟེ་བ་བཞི་ཀའང་མཆོན་ཉིད་པ་ཡིན་ནོ། །འོན་ཀྱང་

དགུན་ཆེ་དང་དབྱིད་ཆེ་མི་འགལ་ལ། དབྱར་སྟོན་གཉིས་ཀྱང་མི་འགལ་ཏེ།  
 སྒར་འཕངས་པའི་ཆེ་བ་དེ་གཉིས་རིམ་པ་བཞིན་དུ། དགུན་དབྱིད་གཉིས་  
 དང་། དབྱར་སྟོན་གཉིས་སུ་ཁས་སྦངས་ཆོག་པའི་བྱིར། བཞི་བ་དུས་བཞི་  
 འཁོར་ཚུལ་ལ། ཁ་ཅིག་དུས་བཞི་པོ་སྤྱིང་བཞི་ཅིག་ཅང་དུ་འཁོར་བ་ཡིན་ཏེ།  
 འཇམ་བྱ་སྤྱིང་ན་དགུན་ཡོད་པའི་དུས་སུ་སྤྱིང་གཞན་གསུམ་ནའང་དགུན་  
 ཡོད། འདི་ནང་དབྱར་ཡོད་པའི་ཆེ་གཞན་གསུམ་ནའང་དབྱར་ཁོ་ན་ཡོད་པའི་  
 བྱིར་ཟེར་བ་ནི། མི་འཐད་དེ། སྤྱིང་བཞིར་དུས་བཞི་རིམ་གྱིས་ཁོར་ཡུག་ཏུ་  
 ཡོད་པའི་བྱིར་ཏེ། འཇམ་བྱའི་སྤྱིང་དུ་དབྱར་ཉི་རིང་བ་མཐར་ཐུག་གི་དུས་སུ་  
 ཤར་ན་སྟོན་ཉིན་མཆན་མཉམ། སྤང་ན་དགུ་ཉི་ཐུང་བའི་མཐར་ཐུག་ ལུབ་ན་  
 དབྱིད་ཉིན་མཆན་མཉམ་པའི་བྱིར་ཏེ། སྤྱིང་གཅིག་ལ། དབྱར་རྩེས་སུ་སྟོན།  
 སྟོན་རྩེས་སུ་དགུན། དགུན་རྩེས་སུ་དབྱིད། དབྱིད་རྩེས་སུ་དབྱར་རྣམས་  
 རིམ་པར་འབྱུང་བའི་བྱིར། ཉིན་མཆན་རིང་ཐུང་གི་ཆད་ཡོད་དེ། རགས་ཅིས་  
 སུ་གང་ན་ཉིན་མཆན་རིང་བ་མཐར་ཐུག་གི་ཆེ་ཡུད་ཅམ་བཙོ་བརྒྱད་རེ་ཡོད་  
 ཅིང་། ཐུང་བ་མཐར་ཐུག་གི་ཆེ་ཡུད་ཅམ་བཙུ་གཉིས་རེ་ཡོད་ལ། ཉིན་མཆན་  
 མཉམ་པའི་ཆེ་ཡུད་ཅམ་བཙོ་ལྔ་རེར་མཉམ་པའི་བྱིར་རོ། །

ལྔ་པ་ཞར་བྱུང་དུས་ཆེན་གྱི་བྱུང་པར་མང་ཡང་གཙོ་བོའི་དབང་དུ་  
 བྱས་ན། བཞི་ཡོད་དེ། སངས་རྒྱས་པའི་དུས་དང་། ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བ་

དང། ལྷ་བབས་པ་དང། ཆོ་འབྲུལ་གྱི་དུས་ཆེན་དང་བཞི་ཡོད་པའི་སྤྱིར་ཏེ།  
དེ་སྐད་དུ་ཡང། མདོན་བྱང་ཚུབ་དང་ཆོས་འཁོར་དང། །ལྷ་བབས་ཆོ་འབྲུལ་  
ཆེན་པོ་སྟེ། །དད་ལྡན་བསོད་ནམས་བསོགས་པ་ཡི། བྱང་པར་ཅན་གྱི་དུས་  
ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། དུས་ཆེན་དེ་དག་འབྱུང་བའི་དུས་ལ་  
བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མང་བས་གཞན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

### གདམས་ངག

གཉིས་པ་གདམས་ངག་བཟོད་ཚུལ་ཡོད་དེ། དུལ་གང་ལ། །རྟེན་གང་  
གིས། དུས་ནམ་གྱི་ཆེ། ཚུལ་ཇི་ལྟར། དངོས་པོ་གང་བཟོད་པ་ནམས་སུ་ཡོད་  
པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། བསྟེན་པར་རྫོགས་མ་ཐག་པ་ལ་བཟོད་པར་བྱ་  
བའི་སྤྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ལས་སྒྲོབ་ཀྱིས་བཟོད་པར་བྱེད་པའི་སྤྱིར།  
གསུམ་པ་ཡོད་དེ། དུས་བསྒྲོ་བཟོད་ཟེན་མ་ཐག་ཏུ་བཟོད་པར་བྱ་བའི་སྤྱིར།  
བཞི་པ་ཡོད་དེ། སྤང་སྤང་འདོམས་པའི་ཚུལ་གྱིས་བཟོད་པར་བྱ་བའི་སྤྱིར།  
ལྷ་པ་ཡོད་དེ། དག་སྒྲོང་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་གདམས་པ་བཅུ་གཅིག་བཟོད་  
པར་བྱ་བའི་སྤྱིར་ཏེ། ཆངས་སྒྲོད་ཀྱི་གནས་ལ་གདམ་པ་བཞི། ལྷང་བའི་ཆོས་  
སྒྲོང་བར་གདམས་པ། གནས་བརྟན་དང་ཚུལ་བླིམས་མཉམ་པ་ལ་ངེས་པར་  
སྐྱར་བའི་གདམས་པ། ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་ངེས་པར་སྐྱར་བའི་དོན་དུ་  
གདམས་པ། དུལ་བར་གནས་པ་ལ་དེ་ལྟར་གདམས་པ། སྒྲོང་བ་དང་སྒྲོག་པ་

གཉིས་ཀྱི་དགོས་པ་བསྐྱབ་པའི་དོན་དུ་གདམས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
 དང་པོ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། གོས་ཕྱག་དར་ཁྲོད་པ། ཟས་བསོད་སྟོམས་པ།  
 གནས་མལ་ཤིང་རྩང་བ། སྒྲན་བཀྱས་ཏེ་བོར་བ་བཞི་ལ་གདམས་པ་རྣམས་  
 སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། བཞི་པོ་དེར་གདམས་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། ངལ་ཞིང་  
 དུབ་པའི་མཐའ་དང་། འདོད་པ་བསོད་སྟོམས་ཀྱི་མཐར་སྤྲོད་བའི་ཆེད་མིན་  
 པའི་ཕྱིར། སྤྱིར། བསོད་སྟོམས་པ་དང་སྒྲན་གཅིག་ཕྱིས་མི་ལེན། ཆོས་གོས་  
 གསུམ་པ་ཕྱིར་བ་ཕྱག་དར་ཁྲོད། །དགོན་པ་ཤིང་རྩང་པ་དང་སྒྲ་གཤམ་མེད།  
 ཅོག་བྱ་དུར་ཁྲོད་པ་དང་གཞི་གཅིག་བཞིན། །ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་སྤྲུངས་པའི་  
 ཡོན་ཏན་བཙུན་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་། འདིར་གསུམ་པོ་དེ་ཙམ་སྟོས་པ་ལ་དགོས་  
 པ་ཡོད་དེ། ཞེ་སྤང་ཅན་ལ་དུར་ཁྲོད་སོགས་མ་གནང་བའི་ཕྱིར་རོ། །

གནས་སྒྲ་མ་དང་གནས་སྟོབ་མའི་ཚུལ་བྱིམས།

གཉིས་པ་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་སྤང་ཚུལ་ལ་དུ་མ་ཡོད་དེ། ཕྱི་རྒྱུན་  
 དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་བ། བྱང་རྒྱུན་བསམ་པ་ཕྱན་  
 ཆོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་བ། མི་མཐུན་ཕྱོགས་ངོ་ཤེས་པའི་སྟོན་སྤང་བ།  
 བསྐྱབ་པ་ཡོངས་སུ་སྤྲོད་བའི་སྟོན་སྤང་བ་སོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་  
 བྱབ་སྟེ། མདོ་རྩ་བར། གནས་པས་གནས་ལ་མ་ཞུས་པར་བྱ་བ་མི་བྱའོ། །  
 ཞེས་འབྲུང་བའི་ཕྱིར། གནས་པ་སྟོབ་མས་གནས་ཀྱི་སྒྲ་མ་བརྟེན་ནས་བྱ་བ་



ཞུ་དགོས་ཏེ། མ་ཞུས་ན་ཉེས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་ཞུ་བ་  
 ཡོད་དེ། རྒྱན་དུ་སྟོན་ཅིག་ཡོད་ཆེ་ཉིན་རེར་ལན་གསུམ་གསུམ་དང་། སྒོ་  
 བྱར་བ་ནི་ནམ་བུར་བའི་ཆེ་ཞུ་ཞིང་། སྒྲ་མ་དང་རང་གི་བར་དུ་རྒྱུད་གྲགས་ལྟ་  
 སོགས་ཀྱིས་ཆོད་ན་གསོ་སྦྱོང་གི་ཆེ་ལྟ་བུ་ཞུ་བའི་ཕྱིར། ཞུ་ཚུལ་ཡོད་དེ། བྱ་  
 བ་རང་རང་གི་མིང་ནས་སྒྲོས་ཏེ་ཞུ་དགོས་པའི་ཕྱིར། དམིགས་གསལ་ཡོད་  
 དེ། གནས་ཀྱི་སྒྲ་མ་མེད་པའི་ཆེ་གཞན་འོས་པ་ལ་ཞུ་བ་དང་། དགོ་བསྒྲོས་ལྟ་  
 བུ་ལའང་ཞུ་བ་སོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར་དང་། བྱ་བ་ཞུ་མི་རུང་བ་དང་། ཞུ་མི་  
 དགོས་པའང་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཕྱི་མ་གཉིས་དེར་ཐལ། སྒོག་གཅོད་ལྟ་བུ་ལ་ངོ་  
 བོའི་སྒོ་ནས་ཞུ་མི་རུང་ཞིང་། བཤང་གཅི་འདོར་བ་སོགས་ལ་ཞུ་མི་དགོས་  
 པའི་ཕྱིར། འོ་ན། གནས་ཀྱི་སྒྲ་མ་བསྟེན་དགོས་ན། གནས་ཀྱི་སྒྲ་མ་ལ་ཡོན་  
 ཏན་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་ཞེ་ན། བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་བསྟེན་རྫོགས་རྣམ་  
 དག་གི་སྒྲོམ་རྒྱན་བར་མ་ཆད་དུ་ལོ་བཅུ་ལོན་པ་ཞིག་དགོས་སོ་ཞེས་སྟོན་པ་  
 ལ། མདོར། བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་ལོ་བཅུ་མ་ལོན་པར་མཁན་པོ་ཉིད་དང་།  
 གནས་ཉིད་དང་མི་གནས་པར་འདུག་པར་མི་བྱའོ། །ཞེས་འབྱུང་ངོ་། །དེ་ཙམ་  
 ཀྱིས་ཆོག་གམ་ཞེ་ན། མི་ཆོག་སྟེ། དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་ལྟ་སྟུག་ཉེར་གཅིག་པོ་  
 གང་རུང་དང་ལྟན་པ་ཞིག་ཀྱང་དགོས་སོ་ཞེས་འཆད་པ་ལ། འོག་ནས་འབྱུང་  
 བ་དག་ལས་སྟོན་ཅིག་སྦྱར་བ་གང་དང་ཡང་མི་ལྟན་པས་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་སྒྲིབ། འོ་ན།

ལྷ་ཕྱགས།

ལྷ་ཕྱག་ཉེར་གཅིག་པོ་དེ་གང་ཞེ་ན། ཡོད་དེ་སྒྲོམ་ལས།

ལོ་བཅུ་ལོན་དང་འཇིན་དང་མཁས། །

རིག་དང་གསལ་དང་འཇིན་འཇུག་དང་། །

སྒྲོབ་དང་སྒྲོབ་འཇུག་རྣམ་པ་གཉིས། །

ཕུན་སུམ་ཆོགས་གཉིས་རྣམ་པ་གསུམ། །

སྒྲོབ་དང་མི་སྒྲོབ་བྱུང་ཤེས་དང་། །

གནས་འཆའ་འཆར་འཇུག་ལྷུང་བ་ཤེས། །

སྟོ་ཡི་རི་ལ་རྒྱ་བ་ཡི། །

སྡེ་ཆན་ཡང་དག་བསྐྱ་བ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་རྣམས་ཡིན་པའི་སྒྲིབ། དེ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་དང་པོ་  
ལོ་བཅུ་ལོན་པའི་ལྷ་པ་ཡོད་དེ། བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་སྒྲོམ་རྒྱན་བར་མ་  
ཆད་དུ་ལོ་བཅུ་ལོན་པ། ནད་གཡོག་བྱེད་དམ་བྱེད་དུ་འཇུག་བྱས་པ། འགྲོད་  
པ་སེལ་བར་བྱེད་དམ་བྱེད་དུ་འཇུག་བྱས་པ། སྡིག་ལྷ་སྒྲོང་བར་བྱེད་དམ་  
བྱེད་དུ་འཇུག་བྱས་པ། གནས་མི་དགའ་བ་འདོར་བར་བྱེད་དམ་བྱེད་དུ་  
འཇུག་བྱས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ། ལྷ་པ་འདི་སྒྲ་མའི་ཡོན་ཏན་བསྟན་

ཚུལ་ཡོད་དེ། གཉིས་པ་ལ་སྒྲ་མ་དེ་སྙིང་རྩེ་དང་ལྡན་དགོས་པར་བསྟན་ཅིང་།  
གསུམ་ལས་འདུལ་བ་ལ་མཁས་ཤིང་ཚུལ་བྱིམས་དག་པ། བཞི་བས་མངོན་  
པའི་དོན་ཤེས་ཤིང་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་རྟོན་པ། ལྷ་བས་སྟོབ་མའི་བསམ་བ་  
ཤེས་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་བསྟན་པའི་བྱིང་།

སྡེ་སྟོད་གསུམ་འཛིན་པའི་ལྷ་པ། གསུམ་མཁས་པའི་ལྷ་པ། གསུམ་  
རིག་པའི་ལྷ་པ། གསུམ་གསལ་བའི་ལྷ་པ། གསུམ་འཛིན་འཇུག་གི་ལྷ་པ་  
ནམས་ཡོད་དེ། སྡེ་སྟོད་གསུམ་གྱི་ཆོག་དོན་འཛིན་རྒྱས་པའི་སྟེང་དུ་མང་དུ་  
ཐོས་པ་དང་ཚུལ་བྱིམས་དང་ལྡན་པ་གཉིས་བསྟན་པའི་ལྷ་པ་དང་པོ། །དེ་  
གསུམ་གྱི་ཆོག་དོན་འབྱེད་རྒྱས་པའི་སྟེང་དུ་མང་ཐོས་ཚུལ་ལྡན་གཉིས་  
བསྟན་པ་གཉིས་པ། དེ་གསུམ་གྱི་ཆོག་དོན་མ་འདྲེས་པར་བྱེ་ནས་ལུང་  
རིགས་དང་སྟོར་རྒྱས་པའི་སྟེང་དུ་མང་ཐོས་ཚུལ་ལྡན་གཉིས་བསྟན་པ་  
གསུམ་པ། དེ་ལྟར་སྦྱར་ནས་གཞན་ལ་སྟོན་རྒྱས་པའི་སྟེང་དུ་མང་ཐོས་ཚུལ་  
ལྡན་གཉིས་བསྟན་པ་བཞི་པ། དེ་གསུམ་གྱི་ཆོག་དོན་རང་གིས་འཛིན་པར་  
མ་བྱེད། གཞན་འཛིན་པ་ལ་སྟོར་རྒྱས་པའི་སྟེང་དུ་མང་ཐོས་ཚུལ་ལྡན་གཉིས་  
བསྟན་པ་ལྷ་པ་ཡིན་པའི་བྱིང་།

བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་སྟོབ་པའི་ལྷ་པ་དང་། སྟོབ་ཏུ་འཇུག་པའི་ལྷ་པ་  
གཉིས་ཡོད་དེ། ཚུལ་བྱིམས་ཏིང་འཛིན་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་

རང་ཉིད་སྟོབ་པའི་སྟེང་དུ་མང་ཐོས་ཚུལ་ལྡན་གཉིས་བསྒྲན་པ་དང་པོ་དང་།  
དེ་གསུམ་ལ་གཞན་སྟོབ་ཏུ་འཇུག་པའི་སྟེང་དུ་མང་ཐོས་ཚུལ་ལྡན་གཉིས་  
བསྒྲན་པ་གཉིས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར།

ལྷག་པའི་སྟོད་པ་སོགས་གསུམ་ལ་སྟོབ་པ་དང་། སྟོབ་ཏུ་འཇུག་པའི་  
ལྷ་པ་གཉིས་ཡོད་དེ། ལྷག་པའི་སྟོད་པ་དང་། འདུལ་བ་དང་། སོ་སོ་ཐར་  
གསུམ་ལ་སྟོབ་པའི་སྟེང་དུ་མང་ཐོས་ཚུལ་ལྡན་གཉིས་བསྒྲན་པ་དང་པོ་དང་།  
དེ་གསུམ་ལ་སྟོབ་ཏུ་འཇུག་བྱས་པའི་སྟེང་དུ་མང་ཚུལ་གཉིས་བསྒྲན་པ་  
གཉིས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། ལྷག་པའི་སྟོད་པ་སོགས་གསུམ་ཡང་ཡོད་དེ།  
འདུལ་བ་ནས་བཤད་པའི་སྟོད་ལམ་བཞི་ལྟ་བུ་དང་པོ་དང་། འདུལ་བ་ལྷང་  
སྟེ་བཞི་ལྟ་བུ་གཉིས་པ། བ་མའི་སོ་ཐར་གྱི་མདོ་ལྟ་བུ་གསུམ་པ་ཡིན་པའི་  
བྱིར།

ཕུན་ཚོགས་དང་པོ་དང་། གཉིས་པའི་ལྷ་པ་གཉིས་ཡོད་དེ། དད་པ་དང་།  
ཚུལ་བྲིམས་དང་། ཐོས་པ་དང་། གཏོང་བ་དང་། ཤེས་རབ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་  
པའི་ལྷ་པ་དང་པོ་དང་། ཚུལ་བྲིམས་དང་། ཉིང་འཇིན་དང་། ཤེས་རབ་དང་།  
རྣམ་པར་གྲོལ་བ་དང་། རྣམ་པར་གྲོལ་བ་ཤེས་ཤིང་མཐོང་བའི་ཕུན་སུམ་  
ཚོགས་པའི་ལྷ་པ་གཉིས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། འདིའི་སྐབས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་སྟེ་  
བྱི་གཉིས་མི་འདྲ་སྟེ། སྟེ་མ་ཚུལ་བྲིམས་དངོས་ལ་བྱེད། བྱི་མ་འདུལ་བ་ཤེས་

བ་ལ་བྱེད་པའི་བྱིར།

བླན་པ་དང་ལྡན་པ་དང་། ནང་དུ་ཡང་དག་འཛིག་པ་དང་། མཉམ་པར་གཞག་པའི་ལྷ་བ་གསུམ་ཡོད་དེ། བླན་པ་དང་། བཙོན་འགྲུས་དང་། ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པ་གསུམ་གྱི་སྟེང་དུ་མང་ཐོས་ཚུལ་ལྡན་གཉིས་བསྒྲན་པ་དང་པོ་དང་། ནང་དུ་ཡང་དག་འཛིག་པ་སོགས་གསུམ་གྱི་སྟེང་དུ་མང་ཐོས་ཚུལ་ལྡན་གཉིས་བསྒྲན་པ་གཉིས་པ་དང་། མཉམ་པར་གཞག་པ་དང་ལྡན་སོགས་གསུམ་གྱི་སྟེང་དུ་མང་ཚུལ་གཉིས་བསྒྲན་པ་གསུམ་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། མང་དུ་ཐོས་ཞེས་གསུངས་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་ཡོད་དེ། སྡེ་སྡོད་གསུམ་གང་རུང་གི་ཆོག་དོན་མང་དུ་ཐོས་པ་ལ་བྱེད་ལ། འགའ་ཞིག་ཏུ་བྱི་རོལ་པའི་བསྒྲན་བཙོན་མང་དུ་ཐོས་པ་ལ་བྱེད་པོའང་ཡོད་པའི་བྱིར། ཚུལ་བྲིམས་དང་ལྡན་པ་ཞེས་འབྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་དོན་ཡོད་དེ། བམ་བས་མ་གོས་ཤིང་། རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ལ་འཛེམ་པའི་ཚུལ་བྲིམས་དང་ལྡན་དགོས་པའི་དོན་ཡིན་པའི་བྱིར།

སྟོབ་པ་དང་། མི་སྟོབ་པའི་ལྷ་བ་གཉིས་ཡོད་དེ། སྟོབ་པའི་ཚུལ་བྲིམས། ཉིང་འཛིན། ཤེས་རབ། རྣམ་པར་གྲོལ་བ་དེ་ཤེས་ཤིང་མཐོང་བའི་ལྷ་བ་དང་པོ་དང་། མི་སྟོབ་པའི་ཚུལ་བྲིམས་སོགས་ཀྱི་ལྷ་བ་གཉིས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར།

བྱུང་ཤེས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡོད་དེ། བྱུང་བ་མངོན་པར་ཤེས་པ། བཅས་པ།



རྩེས་སུ་བཅས་པ། དགག་པ། གནང་བ་མངོན་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་  
 པའི་ཕྱིར། དང་པོ་བྱང་བ་མངོན་པར་ཤེས་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། སྒྲིང་གཞི་  
 བྱང་ལ་བཅས་པ་མ་མཛད་པ་དང་། མཛད་པའི་བྱང་པར་གཉིས་ཡོད་པའི་  
 ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། སྐས་སྐྱ་གཙན་འཛིན་གྱིས་བསམ་བཞིན་དུ་བརྟུན་  
 སྐས་པ་ལ་བཅས་པ་མ་མཛད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ།  
 དག་སྒྲོང་བཟང་སྦྱིན་གྱིས་མི་ཆངས་སྦྱོད་བྱས་པ་ལ་བརྟུན་ནས་བཅས་པ་  
 མཛད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་བཅས་པ་མངོན་པར་ཤེས་པ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། སྐབ་པ་  
 མངོན་པར་ཤེས་པ། དགག་པ་བཅས་པ་མངོན་པར་ཤེས་པ། གནང་བ་མངོན་  
 པར་ཤེས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་གསུམ་གྱི་བྱང་པར་ཡོད་དེ། རབ་  
 ཏུ་བྱང་བས་སྦྱོད་གཡོགས་སྦྱད་གཡོགས་ཆད་ལྟན་འཁང་བ་ལྟ་བུ་དང་པོ།  
 ཅ་བཞི་མི་རུང་བར་བཅས་པ་ལྟ་བུ་གཉིས་པ། སྒྲོངས་རྒྱར་གནང་བ་ལྟ་བུ་  
 གསུམ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་རྩེས་སུ་བཅས་པ་མངོན་པར་ཤེས་པ་ལ་  
 དགྲ་ཡོད་དེ། དགག་པའི་རྩེས་སུ་དགག་པ་བཅས་པ་མངོན་པར་ཤེས་པ།  
 དགག་པའི་རྩེས་སུ་སྐབ་པ། དགག་པའི་རྩེས་སུ་གནང་བ་གསུམ། སྐབ་པའི་  
 རྩེས་སུ་སྐབ་པ། སྐབ་པའི་རྩེས་སུ་དགག་པ། སྐབ་པའི་རྩེས་སུ་གནང་བ་  
 གསུམ། གནང་བའི་རྩེས་སུ་གནང་བ། གནང་བའི་རྩེས་སུ་དགག་པ། གནང་

བའི་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པ་བཅས་པ་མངོན་པར་ཤེས་པ་གསུམ་རྣམས་སུ་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་གསུམ་གྱི་བྱང་པར་ཡོད་དེ། དགེ་སློང་བཟང་བྱིན་ལ་བརྟེན་ནས་  
མི་ཚངས་སྐྱོད་བཀག་པའི་རྗེས་སུ་དགེ་སློང་དགོན་པ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་  
བཀག་པ་ལྟ་བུ་དང་པོ་དང་། རབ་བྱུང་ལ་ཁེ་དཔོག་བྱེད་པ་བཀག་པའི་རྗེས་  
སུ་བྱ་ལོན་འཇལ་མ་རྒྱས་ན་དེ་བྱེད་དགོས་པར་བཅས་པ་ལྟ་བུ་གཉིས་པ་  
དང་། རབ་བྱུང་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱི་དོའི་ཁ་བས་བ་བཀག་པའི་རྗེས་སུ་ནད་པ་  
ལ་ཉེས་མེད་དུ་གནང་བ་ལྟ་བུ་གསུམ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

བར་མ་གསུམ་གྱི་བྱང་པར་ཡོད་དེ། དབྱར་སྤྲ་མ་ཁས་ལེན་དགོས་པར་  
བཅས་པའི་རྗེས་སུ་སྤྱི་མ་ཡང་ཁས་ལེན་པར་བཅས་པ་ལྟ་བུ་དང་པོ་དང་།  
གསོ་སྐྱོང་སོགས་བྱེད་དགོས་པར་བཅས་པའི་རྗེས་སུ་གནས་གྱི་སྒྲ་མ་  
བསྟེན་དགོས་པ་ནང་འདྲེས་ན། གསོ་སྐྱོང་སོགས་བྱེད་པ་བཀག་པ་ལྟ་བུ་  
གཉིས་པ་དང་། རབ་བྱུང་རྣམས་ཀྱིས་དུས་བཟང་པོར་ཆོས་ཉན་བཤད་བྱེད་  
དགོས་པར་བཅས་པའི་རྗེས་སུ་ནད་པས་དེ་མ་བྱས་ཀྱང་ཉེས་མེད་དུ་གནང་  
བ་ལྟ་བུ་གསུམ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

སྤྱི་མ་གསུམ་གྱི་བྱང་པར་ཡོད་དེ། རབ་བྱུང་ལ་མཆིལ་ལྷམ་གནང་བའི་  
རྗེས་སུ་ལྷམ་སྐྱ་གྱུ་ཅན་གནང་བ་ལྟ་བུ་དང་པོ་དང་། རབ་བྱུང་ལ་ལྷམ་གནང་

བའི་ཇི་ས་སྤྱ་ཁ་བོ་དང་སྒྲ་ཁྲོག་ཁྲོག་ཟེར་བ་བཀག་པ་ལྟ་བུ་གཉིས་པ་དང་། སྤྱ་  
བརྒྱུང་འདིང་བར་གནང་བའི་ཇི་ས་སྤྱ་དེ་དབྱུང་དགོས་པར་བཅས་པ་ལྟ་བུ་  
གསུམ་པ་ཡིན་པའི་བྱིར་རོ། །

བཞི་པ་བཀག་པ་མངོན་པར་ཤེས་པ་ཡོད་དེ། སྒོག་གི་བྱིར་ཡང་བྱར་  
མི་རུང་བར་བཅས་པ་ཤེས་པ་དེ་ཡིན་པའི་བྱིར། སྒོག་གི་བྱིར་ཡང་མ་གནང་  
བ་ཡོད་དེ། རང་བཞིན་གྱི་ཉེས་པ་རྣམས་དང་། བཅས་རྒྱུང་ལས་ཆང་འབྱུང་  
བ་མ་གནང་པའི་བྱིར། ལྷ་པ་གནང་བ་མངོན་པར་ཤེས་པ་ཡོད་དེ། སྒོལ་ངན་  
ཆར་གཙོད་པའི་ཆེད་དུ་བྱིར་རོལ་བའི་བསྟན་བཅོས་སྒྲོག་པར་གནང་བ་ལྟ་  
བུ་ཡིན་པའི་བྱིར།

གནས་འཆའ་བའི་ལྷ་པ་ཡོད་དེ། བར་དུ་གཙོད་པ་མངོན་པར་ཤེས་པ་  
དང་། བར་དུ་གཙོད་པ་མ་ཡིན་པ་ཤེས་པ་དང་། དེ་གཞན་ལ་སྤྱ་བ་དང་། ཇི་ས་  
སྤྱ་སྟོན་པ་དང་། གཞན་ལ་གནས་འཆའ་བར་གཞུག་པ་རྩམས་སྤྱ་ཡོད་པའི་  
བྱིར། གནས་འཆའ་བར་འཇུག་རུས་པའི་ལྷ་པ་ཡོད་དེ། ལྷ་མ་བཞིའི་སྟེང་དུ་  
གནས་འཆའ་འཇུག་རུས་ཞེས་སྦྱོར་བའི་བྱིར། འདི་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། གཏན་  
དུ་གནས་འཆའ་བ་དང་། རེ་ཞིག་གནས་འཆའ་བ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར།

ཉེར་གཅིག་པ་ལྷུང་ཤེས་ཀྱི་ལྷ་པ་ཡོད་དེ། ལྷུང་བ་མངོན་པར་ཤེས་པ་  
དང་། ལྷུང་མིན་མངོན་པར་ཤེས་པ་དང་། ཡང་བ་མངོན་པར་ཤེས་པ་དང་།

སྟེ་བ་མངོན་པར་ཤེས་པ་དང་། སོ་ཐར་དང་ལུང་རྒྱས་པ་གང་རུང་སྟོ་ལ་ཐོན་  
པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། སྟེ་བ་དེ་ལ་ལྷ་ཡོད་དེ། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྟེ་བ།  
བྱེད་པའི་སྟོན་ས་སྟེ་བ། གཞིའི་སྟོན་ས་སྟེ་བ། བསམ་པའི་སྟོན་ས་སྟེ་བ།  
གངས་ཀྱི་སྟོན་ས་སྟེ་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། བམ་པ་  
བཞི་དང་། མཚམས་མེད་ལྷ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། མ་གུས་  
བས་བྱས་པ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པའི་བྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། མི་བསད་པ་ལྷ་བྱ་ཡིན་  
པའི་བྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། ཞེ་སྤང་དག་པོས་བསད་པ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པའི་བྱིར།  
ལྷ་པ་ཡོད་དེ། དེ་ལན་མང་དུ་བྱས་པ་རྣམས་ཡིན་པའི་བྱིར། ཉེན་གྱི་སྟོན་ས་  
སྟེ་བ་ཡང་ཡོད་དེ། སྟེ་བ་པ་ལ་འགྱུར་ཅིང་ཉེས་དམིགས་སུ་བསྟུང་བའི་མཁས་  
པ་ལ་ཡང་བ་དག་གྱུར། ལས་དེ་ལ་སྟོོ་བར་འཇུག་པའི་མི་མཁས་པ་རྣམས་  
ལ་སྟེ་བར་གསུངས་པའི་བྱིར། དེ་དག་ལས་བསྐྱོད་པ་ནི་ཡང་བར་ཤེས་སོ། །

ལྷ་སྟུག་དེ་དག་བསྟུ་ཚུལ་ཡོད་དེ། བྱེད་པར་ཅན་ཡིན་མིན་གཉིས་དང་།  
ཉེན་སྟེ་འཕགས་གཉིས་དང་། རང་དབང་ཅན་ཡིན་མིན་གཉིས་རྣམས་སུ་འདུ་  
བའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། སྟེ་སྟོན་གསུམ་ཤེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡན་ལག་ཏུ་  
ཡོད་མེད་གཉིས་སུ་འདུ་བའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ཉེན་སོ་སྟེ་དང་  
འཕགས་པ་གང་རུང་གི་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྟུས་པའི་བྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། རང་  
ཉིད་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པ་ལ་ལྷ་སྟུག་གཞན་རྒྱུད་ལ་ལྷན་དགོས་པ་དང་། མི་དགོས་

པ་གཉིས་སུ་འདུ་བའི་ཕྱིར་ཏེ། ལྷ་སྤྱག་འཆར་བའི་གཞི་བྱེད་ཅིང་ལྷ་བའི་ཡན་  
ལག་མ་ཆང་བ་གཞན་གྱི་ཁ་སྒྲོང་དུ་འགོ་མི་དགོས་པ་དང་། དེ་ལས་ལྷོག་པ་  
གཉིས་སུ་འདུ་བའི་ཕྱིར།

གང་ཟག་ལ་ཡང་རང་དབང་ཅན་ཡིན་མིན་གཉིས་ཡོད་དེ། བསྟེན་པར་  
རྫོགས་ནས་བསྟེན་རྫོགས་རྣམ་དག་གི་སྒྲིམ་རྒྱན་བར་མ་ཆད་དུ་ལོ་བཅུ་  
ལོན་ཅིང་། ལྷ་སྤྱག་ཉིར་གཅིག་པོ་གང་རུང་དང་ལྷན་པའི་གང་ཟག་དེ། གང་  
ཟག་རང་དབང་ཅན་ཡིན་ལ། དེ་ལས་གཞན་དུ་ན་རང་དབང་ཅན་མ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། གང་ཟག་དེས་གཞན་གྱི་མཁན་པོ་དང་གནས་གྱི་སྟོབ་  
དཔོན་བྱར་རུང་ཞིང་། རང་ཉིད་གནས་གྱི་སྟོབ་དཔོན་གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་  
སྟོངས་རྒྱར་རུང་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་གྲུབ་སྟེ། ལྷ་མ་ལས་ལྷོག་པའི་ཕྱིར། ལྷ་  
སྤྱག་ཉིར་གཅིག་དང་ལྷན་པའི་གང་ཟག་ཡིན་པ་མེད་དེ། སྟོབ་པ་དང་མི་སྟོབ་  
པའི་ལྷ་པ་གཉིས་རྒྱད་ལྷན་གྱི་གང་ཟག་ཡིན་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ལོ་བཅུ་ལོན་  
པ་བརྟེན་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྷ་སྤྱག་ཉིར་གཅིག་པོ་གང་རུང་ཤེས་པ་མཁས་  
པའི་ཡོན་ཏན་ཏེ། བརྟེན་མཁས་གྱི་ཡོན་ཏན་གཉིས་གང་རུང་དང་མི་ལྷན་ན་  
ནི་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡིན་ཀྱང་གནས་མ་བཅས་པར་སྟོངས་རྒྱར་མི་རུང་སྟེ། རྒྱ་  
བར་བྱས་ན་ལྷ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར། སྟོང་རྒྱར་རུང་བ་ལ་བརྟེན་མཁས་གང་  
རུང་གིས་གོ་ཆོད་པ་ཡོད་དེ། བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་ལོ་ལྷ་ཅམ་ལོན་ཡང་།



ལྷ་སྟག་ཐ་མ་ལྷུང་ཤེས་དང་ལྷན་ན་ལྷོངས་རྒྱར་རུང་བའི་བྱིར། དེ་ནི་མཚོན་  
བ་ཅ་མ་ཡིན་གྱི། དེས་བ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། ལོ་ལྷའམ་རྟུག་ལོན་ཅིང་། སྡེ་སྡོད་  
གསུམ་ཤེས་བའི་ལྷ་བ་དང་ལྷན་ན་འང་ལྷོངས་རྒྱར་རུང་བའི་བྱིར། ལྷར་  
བཞག་བའི་ལྷ་སྟག་ལྟག་མ་རྣམས་རིམ་བར་འཆད་བའི་གཞུང་ཡོད་དེ། མདོ་  
ཅར། ཉན་གཡོག་དང་། འགྱོད་བ་བསལ་བ་དང་། སྡིག་བ་ཅན་གྱི་ལྷ་བའི་རྣམ་  
བ་སྤངས་བ་དང་། གནས་མངོན་བར་མི་དགའ་དག་འདོར་བ་བྱེད་དམ་བྱེད་  
དུ་འཇུག་པའོ། །ཞེས་བ་ནས། ལྷུང་བ་དང་། ལྷུང་བ་མ་ཡིན་བ་དང་། ཡང་བ་  
དང་། ལྷུ་བ་ཉིད་མངོན་བར་ཤེས་བ་ཉིད་དང་། སོ་སོ་ཐར་བ་དང་རྒྱས་བ་ཐོན་  
བ་ཉིད་དོ་ཞེས་བའི་བར་གྱིས་བསྟན་བའི་བྱིར་རོ། །མཁན་པོ་དང་གནས་གྱི་  
སྟོབ་དཔོན་དུ་འོས་བ་ལ་ཡོན་ཏན་དེ་དག་དགོས་བར་མ་ཟད། བསྐྱབ་བྱའི་  
ངོས་ནས་ཀྱང་སྟོམ་བ་སྐྱེ་བ་ལ་འགལ་རྒྱུན་ཆེར་མེད་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། བར་  
གཅོད་དང་ལྷན་བ་ལ་སྟོམ་བ་མི་སྐྱེ་བའམ། སྐྱེས་ཀྱང་རིང་དུ་མི་གནས་བའི་  
དགག་བྱ་ཡོད་པའི་བྱིར། འོ་ན། དགག་བྱ་བར་ཆད་དེ་ལ་དུ་ཡོད་ཅེ་ན།

### བར་ཆད།

བཞི་ཡོད་དེ། སྐྱེ་བའི་བར་ཆད། གནས་བའི་བར་ཆད། མངོས་བའི་  
བར་ཆད། བྱེད་བར་དུ་འགྱུར་བའི་བར་ཆད་རྣམས་སྟེ་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་  
ལ་བཞི་ཡོད་དེ། ཉེན། ལས་སྐྱེ་བ། གནས་སྐྱབས། བསམ་བའི་དབང་གིས་མི་

སྐྱེ་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་བརྩ་ཡོད་དེ། སྒྲུལ་བ་དང་། མ་ནིང་  
 ཐོ་མོ་དང་། མཚན་ལན་གསུམ་དུ་གྱུར་བ་དང་། མཚན་གཉིས་ཅིག་ཅར་བྱང་  
 བ་དང་། མཚན་མེད་དང་། ཟ་མ་དང་། དུད་འགོ་དང་། མི་མ་ཡིན་པའི་འགོ་བ་  
 དང་། བྱང་སྐྱ་མི་སྟོན་བ་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་ལ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་བ་མི་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར།  
 གཉིས་པ་ལ་དུག་ཡོད་དེ། རྒྱ་ཐབས་སུ་གནས་བ་སོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
 གསུམ་བ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། སྒྲོམ་བ་ལེན་དུ་རུང་བའི་ལོ་མ་ལོན་བ་སོགས་  
 ཡོད་པའི་ཕྱིར། བཞི་བ་ཡང་བཞི་ཡོད་དེ། ལུ་སྟོགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ལེན་བ་སོགས་  
 ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་གནས་བ་ལ་བར་དུ་གཙུག་པ་ཡོད་དེ། བ་མས་མ་  
 གནང་བ་སོགས་དུ་མ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

གསུམ་བ་མངོས་པའི་བར་གཙུག་ཡོད་དེ། ལག་རྩམ། སྐྱ་སེར་སོགས་  
 ཡོད་པའི་ཕྱིར། བཞི་བ་བྱང་བར་དུ་འགྱུར་བའི་བར་གཙུག་ཡོད་དེ། རྒྱ་བ་  
 སོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དེ་དག་བསྐྱུ་ན་གཉིས་སུ་འདུ་སྟེ། གཙོ་བོ་དང་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་བ་གཉིས་  
 སུ་འདུ་བའི་ཕྱིར། མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། སྒྲོམ་བ་སྐྱེ་བའི་བར་ཆད་རྣམས་དང་  
 ཐོ་དང་། སྐྱེ་ལ་ཉིས་བྱས་སུ་འགྱུར་བ་རྣམས་གཉིས་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་  
 རིང་ཞེས་དེ་རི་ལྷ་བུ་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལ་དབྱེ་ན་དུ་མ་ཡོད་དེ། སྐྱེས་ནས་མ་  
 རིང་། ལྷ་ཕྱེད་མ་རིང་། འབྱུང་ལྡང་མ་རིང་། ཐག་དོག་མ་རིང་། ཉམས་བ་མ་

ནིང་། རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། སྐྱེས་ཙམ་ཉིད་ནས་མཚན་  
གཉིས་གང་རུང་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ཟླ་ཕྱེད་དུ་  
ཕྱི་འདོད་པ་བསྟེན་ལ། ཟླ་ཕྱེད་དུ་མི་འདོད་པ་བསྟེན་པ་ཞིག་ལ་འཛོག་  
པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། གཞན་ལ་འབྱུང་པའི་ཆེ་དབང་ངོ་ལས་སུ་རུང་  
ལ། དུས་གཞན་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། སོ་མོ་ཉལ་  
སོ་བྱེད་པའི་བྱེད་པར་མཐོང་བ་ན་དབང་སོ་ལས་སུ་རུང་ལ། གཞན་གྱི་ཆེ་མི་  
འབྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ལྷ་པ་ཡོད་དེ། སོ་དབང་མཚོན་སོགས་ཀྱིས་  
བཅད་པ་ཞིག་ལ་འཛོག་པའི་ཕྱིར། ཟ་མ་ཡང་མ་ནིང་ཡིན་ཀྱང་བྱེད་པར་ཡོད་  
དེ། ཆོག་ལེར། གང་ཞིག་གྲོང་བའི་ཆོས་མེད་ལ། །དེ་ནི་ཟ་མ་ཞེས་སུ་བརྗོད།  
།ཞེས་པ་ལྟར་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ རོ། །རྒྱ་ཐབས་སུ་གནས་པ་ཡོད་དེ། བསྟེན་  
ཛོགས་མ་བྱས་པའམ། བྱས་ཀྱང་མ་ཆགས་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་ལན་གཉིས་སུ་  
དགོ་འདུན་དང་ལྟན་ཅིག་འདུལ་བའི་ལས་བརྒྱ་ཙ་གང་རུང་ཉམས་སུ་སྤྱོང་བ་  
ཞིག་ལ་འཛོག་པའི་ཕྱིར། ལུ་སྟེགས་ཅན་ཞུགས་པ་ཡོད་དེ། ལུ་སྟེགས་ཅན་  
གྱི་རྟགས་སྒྲངས་ནས་ཆོས་འདི་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་སོར་བ་ཞིག་ལ་འཛོག་  
པའི་ཕྱིར། འདི་ལ་སྤར་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཞིག་དགོས་ཏེ། གཞན་དུ་ན་དེར་མི་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དེ་རྣམས་འདིར་བསྟེན་ཚུལ་ཡོད་དེ། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཕྱིར་ཉེ་བར་

འོངས་པ་ལ། ཞེས་པ་ནས། ཉེ་བར་བཞག་པར་མི་བྱའོ་ཞེས་པའི་བར་གྱིས་  
བསྟན་པའི་ཕྱིར། དེར་མ་བཟང་ལྷུང་བཟེད་མེད་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་བསྟེན་  
པར་རྫོགས་པར་བྱར་མི་རུང་སྟེ། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་ཉེས་པར་འགྱུར་བའི་  
ཕྱིར་ཏེ། མདོར། ལྷུང་བཟེད་མེད་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་བསྟེན་པར་རྫོགས་  
པར་མི་བྱའོ་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

འོ་ན་ལྷུང་བཟེད་ལ་རྒྱ་སོགས་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་ཞེ་ན། ཡོད་དེ། རྒྱའི་  
ཁུད་པར། དབྱེ་བ། ཁ་དོག། དབྱིབས་ཆད་ཀྱི་ཁུད་པར་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། རྒྱ་ནི་ཤིང་དང་བཅས་དང་གསེར་སོགས་མ་ཡིན་པར་  
ས་དང་ལྷགས་གང་རུང་ལས་བྱས་པ་ཞིག་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ས་ག་ལྟས།  
ས་དང་ལྷགས་ལས་བྱས་རང་བཞིན། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དབྱེ་ན་  
གཉིས་ཡོད་དེ། རྒྱུང་འབྲིང་ཆེན་པོ་གསུམ་མཇུག་ཆེ་རྒྱུང་གཉིས་སུ་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར། ཕྱི་མ་གྲུབ་སྟེ། ས་ག་ལྟས། ལྷུང་བཟེད་རྣམ་པ་གཉིས་སུ་བརྗོད། ཅེས་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཁ་དོག་གི་ཁུད་པར་ཡོད་དེ། དཀར་པོ་སོགས་མ་ཡིན་  
པར་བྱ་རོག་གི་མིག་འབྲས་ལྟར་ནག་པ་ཞིག་དགོས་པའི་ཕྱིར། དབྱིབས་ཀྱི་  
ཁུད་པར་ཡོད་དེ། གྲུ་བཞི་སོགས་མ་ཡིན་པར་སྒོ་ང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལྷུང་པ་  
ཞིག་དགོས་པའི་ཕྱིར། ལྷུང་བཟེད་ཀྱི་ཆད་འདི་ལ་སྒོ་ན་གྱི་མཁས་པ་དག་  
བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་སྒྲུང་ཡང་། སྒྲིང་པོ་བསྟུན་ལྷུང་བཟེད་རྒྱུང་འབྲིང་

ཆེན་པོའི་ཆད་ཡོད་དེ། རྒྱལ་ཕུལ་གྱི་ཕུལ་དགུ་ཤོང་བ་ཆུང་ཆད། ཕུལ་བཙོ་  
བཟུང་ཤོང་བ་ཆེ་ཆད། དེའི་བར་འབྲིང་ཆད་དུ་འཛོག་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་བོད་  
ཡུལ་དབུས་གྱི་བློ་ཆུང་གི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ཏེ། ཡ་ཁྱོར་ཉེར་གཅིག་ལ་  
བོད་བློ་དེའི་གང་ཆད་དུ་བྱེད་པའི་ཕྱིར། དེ་ནི་དགེ་སློང་པའི་དབང་དུ་བྱས་  
གྱི། མའི་ལྷུང་བཟེད་གྱི་ཆེ་ཆད་ཡོད་དེ། དགེ་སློང་པའི་ལྷུང་བཟེད་གྱི་ཆུང་  
ཆད་དེ། དེའི་ལྷུང་བཟེད་གྱི་ཆེ་ཆད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ལྷུང་བཟེད་གྱི་ཁྱད་པར་  
འཆད་པ་ལ། འདིར། ཁ་ཆའི་མཐའ་ཁོ་ན་ནས་མཐེ་བོའི་སྟོ་གང་གི་ལྷག་མར་  
འབྲས་འབྲུག་པོ་ཆེ་མ་ག་ཏའི་བློ་ཆུང་གང་བཙོས་པ་སྤྲོ་ཆོད་དང་བཅས་  
ཆོད་མ་དང་བཅས་པ་ལྷག་པ་ནས་དོའི་བར་ཤོང་བ་དེའི་རིགས་ཡིན་ནོ། །  
ཞེས་གསུངས་སྟེ། དེའི་དོན་རྒྱས་པར་ནི་གཞན་དུ་ཞེས་པར་བྱ་དགོས་པའི་  
ཕྱིར། འོ་ན། དགེ་སློང་མའི་སྟོམ་པའི་ཆོ་ག་འདིར་དངོས་སུ་མ་བཤད་པས་ངེ་  
ལྷར་ཞེ་ན། ཡོད་དེ། དགེ་སློང་འགའ་ཞིག་ལ་མཁན་པོ་ཉིད་དུ་གནས་པ་ལའོ་  
ཞེས་པ་ནས། མཁན་པོ་ཉིད་དུ་ཞེས་བསྐྱུར་བའི་ཚུལ་གྱིས་བསྟན་པའི་ཕྱིར།  
དགེ་སློང་མའི་སྟོམ་པ་དེ་ཡུལ་གང་ལས་ནོད་པ་སོགས་པལ་ཆེར་སྤར་  
བཤད་པ་དང་འདྲ་ཡང་། ཁྱད་པར་ཡོད་དེ། མཁན་པོའི་དབང་དུ་བྱས་ན་  
བསྟན་པར་ཚོགས་ནས་སྟོམ་རྒྱན་བར་མ་ཆད་དུ་ལོ་ཉི་ཤུ་ལོན་ཞིང་། བམ་  
པ་བཟུང་གྱིས་མ་གོས་པ་དང་། ལས་སྟོབ་ལ་པ་མ་གཉིས་ཀ་དགོས་པ་དང་།



དགོ་འདུན་ཡུལ་དབྱས་སུ་དགོ་སྒྲོང་པ་བཟུ། མ་བཙུ་གཉིས་ཆོགས་དགོས་  
 པ་དང་། ཉེན་གྱང་བྲིམ་སོ་བཟུང་ན་ལོ་བཙུ་གཉིས་དང་། མ་བཟུང་བ་ན་ཉི་ཤུ་  
 ལོན་པ་དང་། ཡོ་བྱད་ཆོས་གོས་གསུམ་གྱི་སྟེང་དུ་རྩལ་གཞན་དང་། ཤིང་ང་  
 དཔུང་ཆད་དང་། ལྷུང་བཟེད་སོགས་དགོས་པའི་བྱིར། བྱད་པར་གཞན་ཡང་  
 ཡོད་དེ། གཉིས་ཀའི་དགོ་འདུན་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དང་། ལྷེ་བའི་ཆོས་  
 བརྒྱད་ཡོད་པའི་བྱིར། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་པམ་པ་བཞི་ཡང་བརྗོད་དགོས་  
 པ་དང་། དགོ་སྒྲོང་པ་གསར་བྱ་ལའང་ཕྱག་བྱ་དགོས་སོགས་མང་དུ་ཡོད་  
 པའི་བྱིར།

ལྷེ་བའི་ཆོས་བརྒྱད་ཡོད་དེ། དགོ་སྒྲོང་གི་དགོ་འདུན་ལ་ཟླ་བ་བྱེད་བྱེད་  
 ནས་གདམས་པ་ནོད་པ་སོགས་བརྒྱད་ཡོད་པའི་བྱིར། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་  
 པའི་པམ་པ་བཞི་ཡོད་དེ། འཆབ་པའི་པམ་པ། དེག་པའི་པམ་པ། ལུས་བཀན་  
 པའི་པམ་པ། ལྷོག་པའི་པམ་པ་ནམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། དགོ་སྒྲོང་མའི་སྒྲོམ་  
 པ་ལེན་པའི་གོང་དུ་དགོ་སྒྲོང་མའི་སྒྲོམ་པ་ལོ་གཉིས་གྱི་བར་དུ་ལེན་དགོས་  
 ཉེ། ཡུལ་དབྱས་སུ་དགོ་སྒྲོང་མ་བཙུ་གཉིས་དང་། མཐའ་ཁོབ་ཏུ་དུག་གི་  
 གྲགས་ཆང་བ་དང་། ཅ་བའི་ཆོས་དུག་དང་། རྩེས་མཐུན་གྱི་ཆོས་དུག་སྒྲོང་  
 བར་ཁས་ལེན་པའི་ཚུལ་གྱིས་འདུག་པའི་བྱིར། བྱད་པར་གཞན་ཡང་ཡོད་  
 དེ། ན་ཆོད་བྲིམ་སོ་བཟུང་ན་ལོ་བཙུ་དང་། མ་བཟུང་ན་བཙུ་གཉིས་ལོན་པ་

དང་། ལྷམ་སྦྱར་མ་གཏོགས་པའི་ཆོས་གོས་གཉིས་སོགས་སྦྱང་བཟེད་  
 བཅས་སྦྱར་བཞིན་དང་། དགོ་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམ་པ་ལ་གནས་པ་དང་། དངོས་  
 གཞིའི་ཆེ་གསོལ་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཀྱིས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་ནམས་སྤྱོད་པའི་  
 ཕྱིར། གདམས་ངག་ཀྱང་རྩ་བ་དང་རྗེས་མ་ཐུན་གྱི་ཆོས་དྲུག་ཆན་གཉིས་  
 བརྗོད་པར་བྱ་དགོས་ཏེ། དེ་ཡང་རི་སྐད་དུ། གཅིག་ཕུར་ལམ་དུ་འགོ་མི་བྲ།  
 སོགས་རྩ་བའི་ཆོས་དྲུག་དང་། གསེར་ལ་བབྱང་བར་མི་བྲ་ཞིང་། །སོགས་  
 རྗེས་མ་ཐུན་གྱི་ཆོས་དྲུག་བཤད་པ་ལྟར་བརྗོད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། དགོ་སྦྱོང་  
 མའི་དེ་མ་ཐག་དགོ་སྦྱོང་གི་སྒྲིམ་པ་སྦྱིན་དུ་མི་རུང་སྟེ། དེའི་བར་དུ་ཆངས་  
 སྦྱོང་ལ་ཉེར་གནས་གྱི་སྒྲིམ་པ་སྦྱིན་དགོས་པའི་ཕྱིར།

ཁ་ཅིག དགོ་སྦྱོང་བཞི་ཆོགས་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་དགོ་སྦྱོང་པ་མའི་  
 སྒྲིམ་པ་སྦྱེ་བ་ཡོད་པར་ཐལ། དེ་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་དགོ་སྦྱོང་མའི་སྒྲིམ་པ་སྦྱེ་  
 བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཟེར་ན། མ་ཁྲབ། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 དགོ་སྦྱོང་མའི་སྒྲིམ་པ་སྦྱེ་བ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཁ་ཅིག དགོ་སྦྱོང་བཞི་ཆོགས་  
 ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉེས་མེད་ཐུན་ཆོགས་ཀྱི་དགོ་སྦྱོང་གི་སྒྲིམ་པ་སྦྱེ་བ་མེད་  
 ཀྱང་། སྦྱེ་བ་ནི་སྤྱི་བ་ཡིན་ཏེ། མེ་ཏོག་སྤྱི་བ་རྒྱུད་ལས། གལ་ཏེ་བཞི་ནི་ལས་  
 བརྗོད་མཁས། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྟར་པར་གྱུར་བ་ན། །བསྟེན་རྗོགས་མ་སྤྱད་  
 གྱུར་བ་སྟེ། །སྤྱོད་ཀྱང་ནི་ཕྱག་བྱར་འོས། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཟེར།

ཁ་ཅིག་དེ་མི་འཐད་དེ། མེ་ཉོག་སྒྲིབ་རྒྱུད་ཀྱི་དོན་ནི། ལས་བྱེད་པ་པོ་བསྒྲུན་  
 བའི་ལྷ་ལ་དགོངས་པའི་སྤྱིར་བེད། ཁོ་ན་རེ། དེ་མི་འཐད་དེ། དམིགས་བསལ་  
 ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། མཁན་པོ་དང་། གསང་སྟོན་པ་མེད་ཀྱང་དགེ་སྦྱོང་གི་  
 སྒྲོམ་པ་སྐྱེ་བ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་ཏེ། མཁན་པོ་མེད་པ་ཉིད་ལ་ཡང་ངོ་། །ཞེས་  
 གསུངས་པའི་སྤྱིར་གསུང་། འདི་ལ་བཞེད་པ་མི་མཐུན་པ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་།  
 རང་ལུགས་ནི་ཉེས་མེད་ལུན་ཆོགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་ད་ལྟར་ཀྱི་ཆོག་ལ་  
 མཁན་སྒྲོབ་གཉིས་དང་། གཞན་དགེ་སྦྱོང་བཞི་ཆོགས་དགོས་ལ། དམིགས་  
 བསལ་མཁན་སྒྲོབ་གཉིས་པོ་གཅིག་གིས་བྱེད་པ་དང་། མཁན་པོ་དང་།  
 གསང་སྟོན་མེད་ཀྱང་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་སྐྱེ་བ་ཡོད་དེ། མཁན་པོའི་  
 མིང་བརྗོད་པ་ཆད་ན་དགེ་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་པ་མི་སྐྱེ་བ་སོགས་བཤད་པ་ནི།  
 སྤྱིར་བཏང་ཡིན་ལ། སྤྱི་མ་འདི་དམིགས་བསལ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བྱའོ། །

གཉིས་པ་ནང་རྒྱུན་བསམ་པ་ལུན་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱུང་ཚུལ་  
 ཡོད་དེ། རོ་ཆ་ཁྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བསམ་པ་བསྟེན་པའི་སྒྲོ་ནས་བསྐྱུང་བར་བྱ་  
 དགོས་པའི་སྤྱིར། གསུམ་པ་མི་མཐུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་པའི་སྒྲོ་ནས་བསྐྱུང་  
 ཚུལ་ཡོད་དེ། ལྷུང་བ་སྤྲེ་ལྷུང་ཤེས་པའི་སྒྲོ་ནས་བསྐྱུང་དགོས་པའི་སྤྱིར།  
 ལྷུང་བ་སྤྲེ་ལྷུང་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་པ་ལ། སྒྲོམ་པའི་གཏོང་རྒྱ་དག་གིས་མ་  
 བཏང་བ་ཞིག་དགོས་དེ། གཏོང་རྒྱ་བྱུང་ན། ལྷུང་བ་སྤྲེ་ལྷུང་དངོས་གཞི་

བསྐྱེད་པའི་དོན་མེད་པའི་ཕྱིར།

གཏོང་རྒྱ་སྒྲི་དང་བྲེ་བྲག།

གཏོང་རྒྱ་སྒྲི་དང་བྲེ་བྲག་ཡོད་དེ།

བསྐྱབ་པ་ཕྱལ་དག་ཤི་འཕོས་དང་། །

མཚན་གཉིས་བྱང་དང་ལན་གསུམ་འབྱུང་། །

དག་ཅ་ཆད་རྣམས་ཐུན་མོང་སྟེ། །

ཉི་ཤུ་མ་ལོན་དེར་ཤེས་དང་། །

བསྐྱེད་ཕྱིར་ཁས་སྦངས་ཉིན་ཞག་འདས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བསྐྱབ་པ་ཕྱལ་བས་གཏོང་སྟེ།  
སྒོམ་པའི་མི་མ་ཐུན་སྟོགས་གཏོང་བར་ཁས་སྦངས་བའི་ཕྱིར། འདི་ལ་ཡང་།  
ཡུལ་གང་ལ་འབྱུལ་བ། ཉེན་གང་གིས། དངོས་པོ་གང་། ཚུལ་ངེ་ལྟར། ཕྱལ་  
བའི་དགོས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་ཡོད་དེ། མི་ཡིན་པ། སྤྲ་ཤེས་པ། དོན་གོ་བ། བསམ་པ་རང་  
བཞིན་དུ་གནས་པ། མ་ནིང་དང་མཚན་གཉིས་པ་མ་ཡིན་པ་སོགས་ཐ་སྙད་  
ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་གཞན་ཞིག་ལ་འབྱུལ་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར།  
གཉིས་པ་ཡོད་དེ། བསམ་པ་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཤིང་། འབྱུལ་འདོད་པ་  
ཞིག་གིས་འབྱུལ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། རང་ཉིད་གང་འབྱུལ་

འདོད་པའི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དེ་འབྲུལ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་བ་ཡོད་དེ།  
 འདི་འབྲུལ་བར་བགྱིའོ་ཞེས་པའི་ཆིག་བསམ་པ་ཐག་བས་བརྗོད་པའི་དོན་པ་  
 རོལ་པོས་གོ་བར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འབྲུལ་བའི་ཡུལ་ལ་གང་ཟག་ཏུ་མ་  
 དེས་ཏེ། དགོན་མཆོག་གི་རྟེན་ལ་སྤུལ་བས་ཀྱང་འབྲུལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།  
 དག་སྦྱོང་གིས་བདག་དག་བསྟེན་དུ་བཟུང་དུ་གསོལ་ཞེས་བྱས་ན་དག་  
 བསྟེན་དུ་འགྱུར་ལ། བདག་སྐྱིམ་པར་བཟུང་དུ་གསོལ་ཞེས་སྒྱིར་སྤུལ་ན།  
 སྒྲོམ་པ་ཐམས་ཅད་གཏོང་བར་འགྱུར་ཏེ། བསམ་པའི་དབང་གིས་དེར་འགྱུར་  
 བའི་ཕྱིར། ལྷ་བ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། བསྐྱུང་མ་རྒྱས་པར་སྤུལ་ན། ཕྱིས་སྦྱངས་  
 པའི་ཆེ་ལེགས་པར་སྒྱེ་བ་སོགས་ཀྱི་དགོས་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཞི་འཕོས་  
 བས་གཏོང་སྟེ། སྒྲོམ་པའི་རྟེན་པོར་ཞིང་། ཁས་སྦྱངས་པའི་དུས་ལས་འདས་  
 པའི་ཕྱིར། མཆོན་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་བྱུང་བས་གཏོང་སྟེ། སྒྲོམ་པའི་རྟེན་  
 ཉམས་པའི་ཕྱིར། དག་ཅ་ཆད་པས་གཏོང་སྟེ། སྒྲོམ་པའི་རྟེན་གཞི་མེད་པའི་  
 ཕྱིར། བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་མཆོན་མོའི་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་འདས་པས་  
 གཏོང་སྟེ། བསྐྱུང་བར་ཁས་སྦྱངས་པའི་དུས་ལས་འདས་པའི་ཕྱིར། མདོ་སྡེ་  
 པ་ན་དེ། ཅ་ལྟུང་འཆབ་བཅས་བྱུང་བས་ཀྱང་གཏོང་སྟེ། རྒྱུད་ངོ་ཆ་དང་བྲིལ་  
 མེད་ཤས་ཆེན་པོས་གང་བར་བྱས་པའི་ཕྱིར་བེད། དག་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་པ་  
 སྦྱངས་པའི་དུས་དེ་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པའི་དུས་ཡིན་པར་ཕྱིས་ཤེས་ན་གཏོང་



སྟེ། འདུ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ལས་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། ལོ་ནི་ཤུ་མ་ལོན་བའི་  
དགོ་སྟོང་རྣམ་དག་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། འདུ་ཤེས་འབྱུང་ནས་ལོ་ནི་ཤུ་མ་ལོན་  
བས་ལོན་བར་འདུ་ཤེས་ནས་བསྟེན་བར་རྫོགས་བའི་དགོ་སྟོང་ཡོད་པར་མ་  
ཟད། བཅས་པ་མ་མཛད་བའི་དུས་ཀྱི་ལོ་ནི་ཤུ་མ་ལོན་བའི་དགོ་སྟོང་རྣམ་  
དག་ཡོད་བའི་ཕྱིར་ཏེ། ལས་དང་པོ་བའི་དགོ་སྟོང་ཡོད་བའི་ཕྱིར། ཁ་ཆེ་བ་  
རྣམས་ན་རེ། ཅ་ལྟར་འཆབ་བཅས་བྱུང་བའི་དགོ་སྟོང་དེ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་  
ལྟན་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་བ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཏེ། མི་འགའ་ཞིག་ལ་བྱ་  
ལོན་ཡང་ཡོད་ལ། རོར་དང་ཡང་ལྟན་པ་བཞིན་ཡིན་བའི་ཕྱིར་ཏེ། མཛོད་  
ལས། ཁ་ཆེ་རྣམས་ནི་བྱུང་བ་ལ། །བྱ་ལོན་རོར་བཞིན་གཉིས་སུ་འདོད། །  
ཅས་གསུངས་བའི་ཕྱིར། འོ་ན། བརྒྱུ་རེག་ཉམས་སུ་སྟོང་ནའོ། །ཞེས་  
སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བསྟན་བའི་ལྟར་བ་སྟེ་ལྟེ་རྣམ་གཞག་ངེ་ལྟར་ཞེ་ན།

ལྷོང་བ་ཐེ་ཐེའི་རྣམ་བཞག

འདི་ལ་གཉིས། སོ་སོར་བཤད་པ་དང་། སྒྲིར་བསྟན་གྱི་ཚུལ་དུ་བཤད་  
པའོ། །དང་པོ་ལ་སྒྲི་དང་གྲེ་བྲག་གཉིས་ཀྱི། དང་པོ་ལ་བརྩ་ཡོད་དེ། དགྲེ་བ།  
བསྐྱ་བ། མཆོན་ཉིད། གངས་ངེས། གོ་རིམ། སྒྲ་བཤད། འདས་ན་ཅིར་འགྱུར།  
ཉེན། བན་ཡོན། ཉིས་དམིགས་ནམས་སྒྲ་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ།  
དགོ་སྒྲོང་པའི་སྒྲ་བྱའི་སྒྲ་བ་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བརྩ་ཅ་གསུམ་དང་། མའི་སྒྲ་

བརྒྱ་དང་བྱུག་ཅུ་ཙ་བཞི་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་བྱུབ་སྟེ། བམ་པ་བཞི། ལྷག་  
མ་བཅུ་གསུམ། སྤང་ལྷང་སུམ་ཅུ། ལྷང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་དགྲུ་བཅུ། སོར་  
བཤགས་བཞི། ཉེས་བྱས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར།  
གཉིས་པ་བྱུབ་སྟེ། བམ་པ་བརྒྱད། ལྷག་མ་ཉི་ཤུ། སྤང་ལྷང་སུམ་ཅུ་ཙ་གསུམ།  
ལྷང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ། སོར་བཤགས་བཅུ་གཅིག་ཉེས་  
བྱས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར།

གཉིས་པ་བསྐྱབ་ཡོད་དེ། དངོས་པོ་དང་བསམ་པའི་སྒྲོ་ནས་བསྐྱབ་པ།  
བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བསྐྱབ་པ། རོ་བོའི་སྒྲོ་ནས་བསྐྱབ་པ། རྩེ་ཚན་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་  
བསྐྱབ་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་བྱུབ་སྟེ། དངོས་པོ་གཙོ་ཆེ་བ་དང་།  
འདུ་ཤེས་གཙོ་ཆེ་བའི་ལྷང་བ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར་ཏེ། བམ་པ་དང་། ལྷག་  
མ་དང་པོ་གཉིས་དངོས་པོ་གཙོ་ཆེ། གཞན་རྣམས་འདུ་ཤེས་གཙོ་ཆེ་བའི་  
བྱིར། གཉིས་པ་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་གཉིས་སུ་འདུ་སྟེ། རྩོམ་པ་གསོ་རུང་གི་  
ལྷག་མ་མེད་པ་དང་། ལྷག་མ་དང་བཅས་པའི་ལྷང་བ་གཉིས་སུ་འདུ་བའི་བྱིར་  
ཏེ། ཐུན་མོང་བའི་བམ་པ་འཆབ་བཅས་ཀྱིས་ལྷག་མ་གསོར་མི་རུང་བར་  
བྱས་པ་དང་། མ་བྱས་པ་གཉིས་སུ་འདུ་བའི་བྱིར།

གསུམ་པ་རོ་བོའི་སྒྲོ་ནས་བསྐྱབ་པ་ལ་གཉིས་སུ་ཡོད་དེ། རང་བཞིན་གྱི་  
ཁ་ན་མཐོ་བའི་ལྷང་བ་དང་། བཅས་པའི་ཁ་ན་མཐོ་བའི་ལྷང་བ་གཉིས་སུ་འདུ་

བའི་ཕྱིར། བཞི་བ་སྡེ་ཆོན་གྱི་སྟོན་ས་ལྔར་ཡང་འདུ་སྟེ། བཅ་ལྷག་སོགས་  
ལྔར་འདུ་བའི་ཕྱིར། ཁོ་ན་ཏེ། མི་འཐད་དེ། སྟོམ་པོ་ནམས་དེ་དག་ཏུ་མ་འདུས་  
བའི་ཕྱིར། ཞེ་ན། སྟོན་མེད་དེ། བཅ་བའི་སྟོར་བའི་སྟོམ་པོ་སོགས་གསུམ་  
བཅ་བའི་སྡེར་གཏོགས་ལ། ལྷག་མའི་སྟོར་སྟོམ་སོགས་གསུམ་ལྷག་མའི་  
སྡེར་འདུས་བའི་ཕྱིར། མ་ངེས་པ་གཉིས་གང་དུ་འདུ་བའི་ཚུལ་ཡོད་དེ།  
གསུམ་དུ་མ་ངེས་པ་བཅ་ལྷག་ལྔར་བྱེད་གསུམ་པོ་གང་རུང་གིས་བསྐྱུས་ལ།  
གཉིས་སུ་མ་ངེས་པ་ལྷག་མ་དང་ལྔར་བྱེད་གཉིས་གྱིས་བསྐྱུས་བའི་ཕྱིར།  
བཅས་རང་གི་བྱད་པར་ལ།

ཁ་ཅིག་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་ལྔར་བ་ཡིན་ན། མི་དགེ་བ་ཡིན་  
བས་བྲལ། བཅས་བའི་དེ་ཡིན་ན། ལྔར་མ་བསྟན་ཡིན་བས་བྲལ་བེར་ན། དེ་  
མི་འཐད་དེ། བཅས་བའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་ལྔར་བ་ལ་མི་དགེ་བ་དང་། ལྔར་མ་  
བསྟན་གྱི་ཆ་གཉིས་ཡོད་བའི་ཕྱིར་ཏེ། རབ་བྱུང་གིས་མི་དགེ་བས་ཀུན་ནས་  
ཐེངས་ཏེ་ཆང་འཐུང་བའི་ལྔར་བ་ལྷ་བྱ་དང་པོ་དང་། དག་བཅོམ་བའི་རྒྱུད་གྱི་  
ལྔར་བ་ལྷ་བྱ་གཉིས་པ་ཡིན་བའི་ཕྱིར།

ཁ་ཅིག་བཅས་རང་གཉིས་འགལ་ལོ་བེར་བ་ཡང་མི་འཐད་དེ། དགེ་སྟོང་  
གི་རྒྱུད་གྱི་སྟོག་གཙོད་གྱི་ལྔར་བ་དེ། དེ་གཉིས་ཀ་ཡིན་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ།  
དང་པོ་གང་ཞིག །སྟོམ་ཡིན་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་དེར་ཐལ། གཙོ་བོར་བཅོམ་

ལྡན་འདས་ཀྱི་བཅས་པ་དང་འགལ་བར་ཞུགས་པའི་ལྷུང་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
 སྤྱི་མ་དེར་ཐལ། མི་དག་བའི་ངོ་བོར་གྱུར་བའི་ལྷུང་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཁ་ཅིག  
 བཅས་རང་གང་རུང་གི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཡིན་ན། ལྷུང་བ་ཡིན་པས་སྤྱི་བཟུང་བ་  
 བྱི་མི་འཐད་དེ། སྤྱི་མ་པ་དང་མི་ལྡན་པའི་གང་ཟག་གི་རྒྱུད་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་  
 ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དེ། ལྷུང་བ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། གང་ཟག་དེ་སྤྱི་མ་པ་དང་མི་  
 ལྡན་པའི་སྤྱིར། ཁ་ཅིག་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཡིན་ན། གནང་བའི་སྐབས་  
 ཡོད་པས་སྤྱི་བཟུང་བ་བྱི་མི་འཐད་དེ། ཆང་གི་ལྷུང་བ་དེ། བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་  
 ཐོ་བ་གང་ཞིག །དེ་རབ་བྱུང་ལ་གནང་བའི་སྐབས་མེད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་གྲུབ་  
 རྟེ། མཛོད་ལས། བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ། །སྤྱི་མ་ལྷུང་ལས་གཞན་བསྐྱུང་  
 པའི་སྤྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། སྤྱི་མ་གྲུབ་རྟེ། མཛོད་ལས། ད་སྟོན་  
 པར་སྤྱི་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཆང་ནི་རྩེ་མཆོག་མས་ཀྱང་ལྷུང་བར་མི་བྱའོ་ཞེས་  
 གསུངས་པའི་སྤྱིར།

རང་ལུགས་ལ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོའི་བྱུང་པར་ཡོད་དེ། སྤྱི་མ་པ་དང་རབ་  
 བྱུང་གཉིས་ཀའི་རྟེན་ལ་སྤྲིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་སྟོན་ས་བཞག་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་  
 དེ། རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་ངོ་བོ་དང་། གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་བཅས་པ་  
 དང་འགལ་བར་ཞུགས་ཤིང་སྤྱི་མ་ལྡན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཞག་པའི་ཁ་  
 ན་མ་ཐོ་བ་དེ། བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་ངོ་བོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། འོན་ཀྱང་དེ་

གཉིས་ངོ་བོ་ཐ་དད་མ་ཡིན་ཏེ། གཉིས་ཀ་མི་འགལ་བའི་སྤྱིར། རྒྱུ་འབྱུང་བར་  
 ཡང་ཡོད་དེ། གཙོ་བོར་མི་དགོ་བས་ཀྱན་ནས་སྤངས་མ་བསྤངས་ཀྱི་འབྱུང་  
 བར་ཡོད་པའི་སྤྱིར། ཁ་ཅིག་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཡིན་ན། སེམས་  
 ཅན་ཀྱན་ལ་སྡིག་ཏུ་འགྱུར་བས་འབྱུང་བར་ཐལ། སྡོམ་གསུམ་རབ་དབྱེ་ལས།  
 རང་བཞིན་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ། །སེམས་ཅན་ཀྱན་ལ་སྡིག་ཏུ་འགྱུར། །ཞེས་  
 གསུངས་པའི་སྤྱིར། ཟེར་ན། མ་འབྲལ་སྟེ། གང་ཟག་བྱེ་ཟག་པ་དགོ་སྦྱོང་སྟེ་  
 བྱུང་གི་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དེ། སེམས་ཅན་ཀྱན་ལ་སྡིག་ཏུ་མི་  
 འགྱུར་བའི་སྤྱིར། དེར་ཐལ། ལས་མ་བྱས་པ་དང་འཕྲད་པ་མེད་པའི་སྤྱིར། ཁ་  
 ཅིག་བྱིས་པའི་རྒྱུ་འབྱུང་གི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཡིན་ན། རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཁོ་  
 ན་ཡིན་པ་མ་འབྲལ་བར་ཐལ། དེ་གཙོ་བོར་བྱིས་པའི་རྟེན་ལ་ཡོད་པར་བཞག་  
 པའི་སྤྱིར། ཟེར་ན། མ་འབྲལ་སྟེ། དགོ་བསྟེན་གྱི་རྒྱུ་དང་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་  
 བ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དེར་ཐལ། དེའི་རྒྱུ་ལ་བཅས་པ་དང་འགལ་བར་ཞུགས་  
 པའི་ཉེས་པ་ཡོད་པའི་སྤྱིར།

ཁ་ཅིག་། སྡོམ་པ་དང་མི་ལྡན་པའི་གང་ཟག་གི་རྒྱུ་ལ་སྦྱང་བ་ཡོད་པར་  
 ཐལ། དེའི་རྒྱུ་ལ་ངན་འགྲོར་སྦྱང་བར་བྱེད་པའི་ཉེས་པ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། ཟེར་  
 ན། རེ་ཞིག་མ་འབྲལ། ཁ་ཅིག་། འདོད་དེ། སྡོམ་པ་བཏང་བའི་གང་ཟག་གི་རྒྱུ་  
 ལ་སྦྱང་བ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དེར་ཐལ། དམ་པ་བྱང་བའི་གང་ཟག་གི་རྒྱུ་ལ་



ལྷུང་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཟེར་རོ། ཁ་ཅིག་ བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཡིན་ན།  
 བཅས་རྒྱུད་གི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཡིན་པས་བྱུང་བར་ཐལ། བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་  
 བ་དེ། གཙུ་ཐོར་བཅས་རྒྱུད་གི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཕྱིར། ཟེར་ན། མ་བྱུང་།  
 འདོད་ན། མི་འཐད་དེ། སྒྲིག་གཙུ་དེ་ཀྱི་པམ་པར་གྱུར་བའི་བཅས་རང་གི་ཁ་  
 ན་མ་ཐོ་བའི་གཞི་མ་ཐུན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་། དེ་གཉིས་འགལ་བར་  
 འདོད་པའང་ཡོད་དོ། ཁ་ཅིག་ སྒྲིག་ལྷུང་གཉིས་འགལ་བར་ཐལ། སྒྲིག་པ་  
 སྟོབས་བཞིའི་སྟོ་ནས་བཤགས་པས་འདགས། ལྷུང་བ་མིང་རིགས་ཀྱི་སྟོ་  
 ནས་འདགས་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཟེར་ན། མ་བྱུང་སྟེ། ལྷུང་བ་ཡང་སྟོབས་  
 བཞིའི་སྟོ་ནས་འདགས་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་ཐལ། ལྷུང་བ་ཕྱིར་བཅོས་བཤད་  
 ཚོད་བཞིན་མ་བྱས་མ་བྱས་ཀྱང་། སྟོབས་བཞིའི་བཤགས་པ་ལ་འབད་པས་  
 དེ་འདགས་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལས་ཀྱི་ཁ་སྟོང་དུ་  
 མི་འོས་བའི་རྒྱ་མཆན་ནི། ལྷུང་བ་དེ་ལས་སྤང་ཞེས་པའི་མིང་གི་ཐ་སྙད་མ་  
 ཐོབ་པའི་ཕྱིར། དེའི་རྒྱ་མཆན་ཡོད་དེ། དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཅས་པ་དབང་  
 བཅན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་མཆན་ཉིད་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ཡོད་  
 པའི་ཕྱིར། དང་པོའི་དབང་དུ་བྱས་ན། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་བཅས་པ་དང་  
 འགལ་བར་ཞུགས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དེ། ལྷུང་བའི་མཆན་ཉིད། དེ་ལ་དབྱེ་ན།

རང་བཞིན་གྱི་ལྷུང་བ་དང་། བཅས་པའི་ལྷུང་བ་གཉིས། གྲོམ་ལྡན་དང་གྲོམ་  
ལྡན་མ་ཡིན་པའི་གང་ཟག་གཉིས་ཀ་ལའང་ཁ་ན་མ་ཐོ་བར་འགྱུར་བའི་  
རིགས་གནས་གྱི་ལྷུང་བ། རང་བཞིན་གྱི་ལྷུང་བའི་མཆོན་ཉིད། གཙོ་བོར་  
སྟོན་པའི་བཅས་པ་དང་འགལ་བར་ཞུགས་པའི་རིགས་གནས་གྱི་ལྷུང་བ་དེ།  
བཅས་ལྷུང་གི་མཆོན་ཉིད། འདི་ལའང་བཅས་རང་སྤྱན་མོང་བ་དང་། བཅས་  
རྒྱུང་གཉིས་ཡོད། ལྷུང་བ་སྡེ་ལྡེ་ནང་ཆོན་གང་ཞིག །རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་  
ལྷག་མ་མན་ཆད་ལས་སྡེ་རུང་དུ་གནས་པའི་དངོས་གཞི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་  
པའི་ལྷུང་བ། བཅས་པའི་མཆོན་ཉིད། དེ་གང་ཞིག་ངོ་བོ་ཆ་ནས་ལྷག་མའི་མིང་  
རིགས་གྱི་སྟོན་སྒྲིབ་བཅོས་གྱིས་འདགས་སུ་རུང་བ། ལྷག་མའི་མཆོན་  
ཉིད། དེ་གང་ཞིག །ལྷུང་བྱེད་གྱི་མིང་རིགས་དང་། དེ་གང་ཞིག །སོར་  
བཤུགས་གྱི་མིང་རིགས་དང་། དེ་གང་ཞིག །ཉིས་བྱས་གྱི་མིང་རིགས་གྱི་སྟོན་  
ནས་འདགས་སུ་རུང་བ་རྣམས། རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ལྷུང་བྱེད། སོར་བཤུགས།  
ཉིས་བྱས་གྱི་མཆོན་ཉིད་དོ། །

བཞི་པ་གྲངས་ངེས་ཡོད་དེ། ལྷུང་བ་སྡེ་ལྡེ་ངེས་པའི་བྱིར། ལྷ་བ་གོ་  
རིམ་ཡོད་དེ། ལྷེ་རིམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར།

དུག་པ་སྦྱ་བཤུད་ཡོད་དེ། མི་མཐུན་སྟོགས་རྒྱལ་ཞིང་གཉེན་པོའི་  
སྟོགས་པམ་པས་ན་པམ་པ། གྲོམ་པ་གསོར་རུང་གི་ལྷག་མ་ལུས་པས་ན་

ལྷག་མ། བཤགས་པའི་ཆེ་གང་ལ་ལྷུང་བ་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་དེ་སྤང་དགོས་  
 བས་ན། སྤངས་ཀྱང་ངན་འགྲོར་ལྷུང་བར་བྱེད་པས་ན་ལྷུང་བྱེད། བཤགས་པ་  
 སོ་སོར་བྱེད་དགོས་པ་ན་སོར་བཤགས། ཉེས་པ་བྱས་པས་ན་ཉེས་བྱས་  
 ཞེས་བརྗོད་པའི་བྱིར། དེ་དང་དེའི་སྤྱ་འཇུག་ཏུ་ཡོད་ན། དེའི་སྤྱ་བཤད་དུ་  
 ཡོད་པ་བྱབ་སྟེ། དག་བཙུག་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་ལ། དེའི་སྤྱ་འཇུག་ཏུ་ཡོད་  
 ཀྱང་། བཤད་དུ་མེད་པའི་བྱིར། སྤྱ་བཤད་དུ་ཡོད་ན། འཇུག་ཏུ་ཡོད་པས་མ་  
 བྱབ་སྟེ། བམ་པ་རྣམས་ལ་ཉེས་བྱས་ཀྱི་སྤྱ་བཤད་དུ་ཡོད་ཀྱང་། འཇུག་ཏུ་  
 མེད་པའི་བྱིར།

བདུན་པ་འདས་ན་ཅིར་འགྱུར་བ་ཡོད་དེ། དེ་རྣམས་ལ་སོ་སོར་སྤྱད་པ་  
 བ། རང་རང་གི་དངོས་གཞི་དེ་དང་དེ་རྩོགས་པར་བསྐྱེད་པའི་བྱིར།

བརྒྱུད་པ་སྡེ་ལྔ་བསྐྱེད་པའི་རྟེན་ཡོད་དེ། སྡོམ་པ་མ་སྤངས་པའི་གང་  
 ཟག་ཉེས་སྤྱོད་ལ་ཞུགས་ན་ཉེས་པ་བསྐྱེད་ཀྱང་ལྷུང་བ་མི་བསྐྱེད་ཅིང་། སྡོམ་  
 པ་ཉེས་པ་དང་མ་ཆགས་པ་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་འགྱུར་ལ། རྟེན། དག་བསྐྱེན།  
 དག་ཚུ་ལ། དག་སྤོང་རྣམས་ལ་རང་རང་གི་སྐབས་ཀྱི་ལྷུང་བ་དེ་དག་བསྐྱེད་  
 བར་འདོད་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། དག་བསྐྱེན་དང་དག་ཚུ་ལ་གཉིས་ཀྱི་རྟེན་ལ་  
 ལྷུང་བ་སྡེ་ལྔའི་ནང་ཆོན་ཀྱི་བམ་པ་བསྐྱེད་པ་མེད་ཀྱང་། ཅ་ལྷུང་བཞི་འབྱུང་  
 བ་ཡོད་དེ། ཅ་བ་བཞི་བསྐྱུང་བར་ཁས་སྤངས་པ་འདྲ་བའི་བྱིར། དེ་ཡང་དག་

ཚུལ་གྱི་ལྷུང་བ་གང་ཡིན་ཉེས་བྱས་ཡིན་ཏེ། ཅུ་བ་བཞི་ལས་འདས་ན་པམ་  
འབྲེའི་ཉེས་བྱས། དངོས་སུ་ཁས་སྦངས་པ་གཞན་ལས་འདས་ན་བཤགས་  
བྱེའི་ཉེས་བྱས། རྟོགས་མ་བྱུན་ལས་འདས་ན་བསྐྱུས་བྱེའི་ཉེས་བྱས་སུ་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དེས་ན་ལྷུང་བ་སྡེ་ལྡེའི་དངོས་གཞི་རྫོགས་པར་བསྐྱེད་པའི་  
ཉེན་ལ་དགོ་སྟོང་ཞིག་དགོས་ཏེ། དེ་ལས་གཞན་པ་དག་གིས་བྱས་པའི་ལྷུང་  
བ་རྣམས་ནི་ཉེས་བྱས་ཀྱི་རིགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དགོ་ཚུལ་ལ་ཅུ་ལྷུང་བྱུང་ན་  
སྡོམ་པ་ཉམས་པར་འགྱུར་བ་དགོ་སྟོང་དང་འབྲས་ཏེ། སུམ་བརྒྱ་པ་ལས། མི་  
གསོད་ལ་སོགས་བཞི་རྣམས་ཀྱིས། །དགོ་ཚུལ་ལས་ནི་ཉམས་འགྱུར་ཞིང་།  
དགོ་སྟོང་བཞིན་དུ་དགོ་ཚུལ་ལའང་། །བྱིས་ནས་སྡོམ་སྐྱེའི་སྐལ་བ་མེད། །  
ཅེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། བསྐྱེད་རྒྱུན་དང་བསྐྱེད་ཆོག་ཀྱང་གཅིག་པ་ཞིག་  
དགོས་ཏེ། བསྐྱེད་རྒྱུན་མི་གཅིག་ན་ལྷུང་བ་ན་སྦྲད་དང་། བསྐྱེད་ཆོག་མི་  
གཅིག་པ་དགོ་ཚུལ་གྱི་ཉེན་ལ་རིན་ཐང་ཆང་བ་བརྒྱ་བའི་སྦྱོར་བ་བྱས། དགོ་  
སྟོང་གི་ཉེན་ལ་མཐར་ཐུག་བྱུང་ནའང་། ལྷུང་བ་ན་སྦྲད་ཅམ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་  
ཕྱིར། བསྐྱེད་པ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ་ཞིག་ཀྱང་དགོས་ཏེ། སྦྱོར་བ་དང་  
སེམས་འབྱུགས་པ་དང་ཆོར་བས་གཟེར་བ་རྣམས་ལའང་དངོས་གཞི་མི་  
བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར། བལ་ཆར་ལ་ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱང་མ་  
དེས་ཏེ། སྟོག་གཅོད་རྣམས་དང་། བམ་ལྟག་དང་པོ་གཉིས་དང་། མ་བྱིན་པར་

ལེན་པ་རྣམས་དེ་ཡན་ལག་ཏུ་མི་དགོས་པའི་ཕྱིར།

དགྲ་པ་ཕན་ཡོན་ཡོད་དེ། མདོ་ལས། ཚུལ་བྱིམས་ལྡན་པ་སངས་རྒྱས་  
འབྱུང་བ་དང་འཕྲད། །ཚུལ་བྱིམས་ལྡན་པ་རྒྱན་རྣམས་ཀྱན་གྱི་ མཆོག་ །ཚུལ་  
བྱིམས་ལྡན་པ་དེ་དང་བྱུག་པ་ཡིན། །ཞེས་པ་ནས། རི་ལྟར་བུམ་པ་བཟང་པོ་  
རིན་ཆེན་སྣོད། །དེ་བཞིན་ཚུལ་བྱིམས་ཆོས་རྣམས་བསྐྱེད་པའི་གཞི། །ཞེས་  
པའི་བར་དང་། བཤེས་སྤྱིངས་ལས། བྱིམས་ནི་རྒྱ་དང་མི་རྒྱའི་ས་བཞིན་དུ།  
ཡོན་ཏན་ཀྱན་གྱི་གཞི་རྟེན་ལེགས་པར་གསུངས། །ཞེས་པ་དང་། གཞན་ཡང་  
མང་བའི་ཕྱིར།

བརྩ་པ་ཉེས་དམིགས་ཡོད་དེ། མ་བསྐྱུང་ན་རི་སྐད་དུ། ལུང་ལས། གང་  
ཞིག་བསྐྱབ་བ་མི་བསྐྱུང་བ། །དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱན་གྱིས་སྦྱང། །ལྟ་རྣམས་  
འདི་ནི་ཆོམས་རྒྱན་ཞེས། །སྦྱོང་ཅིང་རང་གི་གྲོགས་གྱིས་གཤེ། །བདག་ཉིད་  
གྱིས་ཀྱང་སྦྱོང་བར་འགྱུར། །ཆོས་ཉིད་གྱིས་ཀྱང་སྦྱང་བར་འོས། །ཞེས་  
སོགས་ཉེས་དམིགས་མང་དུ་བཤད་ཅིང་། དེའི་ཆོག་ཕྱོགས་ཕན་ཡོན་ལ་  
སྒྱུར་བར་ཡང་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་ཏུ་སྡེ་ལྔ་སོ་སོར་བཤད་པ་ལ་ལྔའི་དང་པོ་ཕམ་པའི་  
སྡེ་ཆོན་ལ་བཞི་ཡོད་དེ།



## མི་ཆངས་སྟོད་ཀྱི་པམ་བ།

སྟོམ་ལས།

མི་ཆངས་སྟོད་དང་རྒྱ་བ་དང་། །

མི་ལས་བསད་པར་མི་བྱ་བ། །

བརྩུན་དུ་སྤྲོད་དང་བཅས་པ་ཡི། །

ཆོས་བཞི་འདི་རུ་གསུངས་པ་ཡིན། །

ཞེས་འབྱུང་ཞིང་། འདིར་བཞི་པོ་དེའི་ནང་ནས་དང་པོ་འཆད་པ་ལ།

བཅུག་རེག་ཉམས་སུ་སྟོང་བར་བྱས་ནའོ། །ཟག་བྱེད་དོ། །དེར་རོ། །མ་ཉམས་  
པར་རོ། །ཁའམ་བཤའ་ལམ་དུའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། འདི་ལ་རྩང་ཟད་  
རྒྱས་པར་བཤའ་ན་གསུམ་ཡོད་དེ། རྩང་བ། རྩང་མེད། བསྐྱབ་བྱ་རྣམས་སུ་  
ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། ཡན་ལག་གི་མཆན་ཉིད་དང་།  
སེལ་བ་གཉིས་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། གཞི་བསམ་བ། སྟོར་  
བ། མཐར་ཐུག་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱིར།

དང་པོ་ཡོད་དེ། གང་ཟག་པོ་མོ་མ་ནིང་གང་ཡིན་ཀྱང་རུང་གསོན་པོ་  
དང་ཞེ་བའི་ལུས་སྟེད་དུ་ལོངས་པའང་རུང་སྟེ། དེ་དག་གི་ཁ་བཤའ་ལམ་  
ཟག་བྱེད་གསུམ་པོ་གང་རུང་དུ་ནོར་བུ་བཅུག་སྟེ་རེག་པའི་བདེ་བ་ལུས་  
ཞེས་ཀྱིས་སྟོང་ཞིང་། ཡིད་ཀྱིས་བདག་གིར་བྱས་པ་ན། མི་ཆངས་སྟོད་ཀྱི་

ཕམ་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་བསམ་པ་ཡོད་དེ། འདུ་ཤེས་འབྲུལ་མ་འབྲུལ་བྱུང་བར་མེད་  
ཅིང་། ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་ཀྱིས་སྤྲད་པའི་བདེ་བ་སྤྱོད་འདོད་རྒྱུན་མི་འཆད་པ་  
ཞིག་དགོས་པའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་སྦྱོར་བ་ཡོད་དེ། དང་པོར་བཅུག །བར་དུ་མགུལ་བསྦྱོད་  
སོགས་བྱས་པ་ཞིག་དགོས་པའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་མཐར་ཐུག་གི་དུས་ཡོད་དེ། ཁའི་སོ་ཕན། ཟག་བྱེད་ཀྱི་ཕགས་  
རིམ་ཕན། བཤང་ལམ་གྱི་སྤྱ་གྱའི་ཁ་ལྟན་ཕན་ཆད་འདས་ནས་ལུས་དང་  
ཡིད་ཀྱིས་བདེ་བ་རྫོགས་པར་སྤྱོད་བ་བདག་གིར་བྱས་པ་ན། དེར་འགྱུར་  
བའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་གཉིས་ཀ་བཅས་ལྡན་ཡིན་ན། དེའི་ཆེ་གཉིས་ཀ་ཉམས་  
པར་འགྱུར་ལ། གང་གིས་བདེ་སྤྱོད་བ་བདག་གིར་མ་བྱས་ན་དེ་ཉམས་པར་  
མི་འགྱུར་ཏེ། བདེ་བ་རྫོགས་པར་སྤྱོད་ཞིང་བདག་གིར་བྱས་པ་ཡན་ལག་ཏུ་  
དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དགེ་སྒྲོང་དག་བཅོམ་མ་ལ་སྤྲད་ཀྱང་དེ་སྤེད་པ་དང་བུལ་  
བས་ཉམས་པར་མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་སེལ་བ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། གཞིའི་སེལ་བ་ནོར་བུ་ཉམས་པའམ།  
ལམ་གསུམ་ཉམས་པའི་རྒྱུན་ཡོད་ན། སྒྲོམ་པོའམ། ཉེས་བྱས་གང་རུང་དུ་  
འགྱུར་ཞིང་། བསམ་པའི་སེལ་བ་ཆགས་སེམས་མེད་པ་སོགས་ལ་སྒྲོམ་པོ།

སྒྲོར་བའི་སེལ་བ་ཡིད་གྱིས་བསམས་ཏེ་ཁུ་བ་དབྱུང་ཙམ་དང་རེག་པ་མེད་  
བ་སོགས་ལ་ཡང་སྟོམ་པོ། མཐར་ཐུག་གི་སེལ་བ་བདེ་བ་རྫོགས་པར་མ་  
སྟོང་བ་སོགས་ལ་འང་སྟོམ་པོ་ཙམ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ལྟར་མེད་ཡོད་དེ། བྱད་མེད་ཀྱི་སྟོང་དུ་འབྲེལ་བ་དང་། ལུས་  
ཁྲེར་བ་འཛིན་པ་སོགས་ལ་ལྟར་བ་མེད་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་བསྐྱབ་བྱ་ཡོད་  
དེ། ཆགས་སེམས་སྐྱེ་བའི་གཞི་དང་རྒྱན་དུ་མི་འབྲེལ་ཞིང་། འབྲིག་གཏམ་སྒྲ་  
བ་སོགས་བསྐྱར་བ་ལ་བསྐྱབ་དགོས་པའི་ཕྱིར།

### མ་བྱིན་ལེན་གྱི་པམ་པ།

གཉིས་པ་མ་བྱིན་ལེན་གྱི་པམ་པ་ནི། རྒྱལ་མ་བརྒྱར་བཅུག་པ་དག་གིས་  
སོ། །མངགས་པས་ཀྱང་ངོ། །མ་བྱིན་པའོ། །མ་ཤ་ཀ་ལྡ་ལ་སོགས་པའོ། །རྒྱ་  
སེམས་གྱིས་སོ། །མིའི་རྒྱད་གྱིས་ཡོངས་སུ་བབྱུང་བའོ། །དེར་འདུ་ཤེས་  
པའོ། །ཞེས་སོགས་གྱིས་འཆད་ལ། དོན་ཀྱང་ཡོད་དེ། བཅས་ལྡན་དག་སྟོང་  
གིས། མི་གཞན་གྱིས་བབྱུང་བའི་རྗེས་རིན་ཐང་ཆང་བ། འདུ་ཤེས་མ་འབྲུལ་  
ཞིང་། རང་དོན་དུ་ཀྱན་སྟོང་རྒྱ་འཕྲོག་བྱེད་འདོད་རྒྱན་མ་ཆད་པ། སྒྲོར་བ་  
རང་ངམ་བསྐྱོས་པ་གང་རུང་གིས་བརྒྱ་འཕྲོག་བྱེད་པར་བཅུམས་ཤིང་།  
མཐར་ཐུག་ཐོབ་སྟོབས་སྐྱེས་པ་ན། དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

རྗེས་བདག་ནི། མི་གཞན་ཡིན་པ་དང་། དེས་བདག་ཏུ་བབྱུང་བ་ཞིག་

དགོས་ཏེ། རང་གི་རྩལ་བརྒྱས་ན་ལྷུང་བ་ན་སྦྱང་ཅམ་དང་། མི་མ་ཡིན་གྱི་  
རྩལ་བརྒྱས་ན་འང་དེ་ཅམ་བསྐྱེད་ལ། བདག་ཏུ་མ་བཟུང་བ་དག་བཅོམ་པ་  
དང་སྒྲིམ་སྒྲུབ་པ་སོགས་ཀྱི་རྩལ་བརྒྱས་ན། སྒྲིམ་པོར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

སྒྱིར་རྩལ་བདག་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། བསམ་སྒྱིར་དང་། དུལ་ཆོས་དང་།  
རིགས་རྒྱུད་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་བདག་པོར་གྱུར་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ཞི་བའི་ཡོ་བྱད་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གཞན་ལ་བསྒྲིམ་ནས་  
བཞག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ཞི་གམ་གཞལ་དགོས་ཀྱི་  
རྩལ་རྣམས་དེ་ལེན་པ་པོར་དབང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ།  
པ་ནོར་བུ་ལ་དབང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། སངས་རྒྱས་དང་  
ཆོས་མུང་འདས་ལ་ཕུལ་བ་ནི་དེ་དག་དབང་གི་གཞན་གྱིས་སྒྱིད་དུ་མི་རུང་  
ལ། ལུང་རྟོགས་ལ་ཕུལ་བ་ནི་དེ་དག་འཛིན་པའི་དགོ་འདུན་ལ་དབང་། དགོ་  
འདུན་ལ་ཕུལ་བ་ནི་དེ་ཉིད་ལ་དབང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གང་བརྒྱ་བའི་རྩལ་དེ་  
ཡང་རིན་ཐང་ཆང་བ་ཞིག་དགོས་པ་ཏེ། མ་ཆང་ན་སྒྲིམ་པོའམ་ཉེས་བྱས་  
ཅམ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར།

རིན་ཐང་བཅི་བའི་ཚུལ་ཡོད་དེ། ལྟོན་པ་བསྐྱབ་པ་འཆའ་བའི་དུས་སུ་  
ཀུན་པ་ཏ་བཞི་ཆའི་ཆད་ལ་རིན་ཐང་དུ་བཅི་ཡང་། དུལ་དུས་ཀྱི་དབང་གིས་  
མ་ངེས་པའི་ཕྱིར། དུལ་ཉེ་རིང་གི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཅི་ཚུལ་ཡོད་དེ། རོར་

བདག་དང་རྒྱ་མཁན་གཉིས་ཡུལ་ཐག་ཉེ་རིང་མཉམ་ན་རྒྱན་མའི་ཡུལ་གྱིས་  
བཅི། མི་མཉམ་ན་ཉེ་བ་བཅི་དགོས་པའི་ཕྱིར། འཛོག་རྩལ་དང་བགོ་རྩལ་གྱི་  
དབང་དུ་བྱས་ན་ཡོད་དེ། རྩལ་བདག་བཅུའི་འཛོག་རྩལ་དགོ་སྤྱོད་གཅིག་ཁོ་  
ནས་བརྒྱས་ན་རིན་ཐང་ཆང་བ་གཅིག་གིས་ཆོག་ལ། བཅུའི་བགོ་རྩལ་ཡིན་  
ན། བདག་པོ་སོ་སོ་ལ་ལྟོས་པའི་རིན་ཐང་ཆང་བ་རེ་རེ་ཐོབ་དགོས། རྒྱན་པོ་  
བཅུས་འཛོག་རྩལ་དང་དགོད་རྩལ་གྱི་ཕྱིར་བརྒྱས་པ་ལའང་དེ་བཞིན་དུ་  
སྐྱར་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར།

དེས་ན་བརྒྱ་བཅུའི་དངོས་པོ་དེ། བདག་པོ་རྣམས་བགོ་རྩལ་ཡིན་ན། དངུལ་  
སྤང་བརྒྱ་ཐུག་བརྒྱས་པར་ཀྱང་ཕམ་པར་མི་འགྱུར་བའི་སྐབས་ཡོད་དེ། རྩལ་  
བདག་སྤྱོད་གི་བགོད་རྩལ་གྱི་དངོས་པོ་བརྒྱས་པའི་ཆོ། རེ་རེ་ལ་ལྟོས་པའི་  
རིན་ཐང་ཆང་བ་རེ་ཐོབ་དགོས་པ་གང་ཞིག རྩལ་བདག་སྤྱོད་གིས་དངུལ་  
སྤང་བརྒྱ་ཐུག་གཅིག་བགོས་པའི་ཆོ། སོ་སོའི་སྐལ་བར་དངུལ་ཞོ་རེ་ཐོབ་  
བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། བྱ་སྟེ། དངུལ་ཞོ་རེ་བརྒྱས་པ་ཅམ་གྱིས་ཕམ་པར་  
མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །རྒྱ་མཁན་མང་པོས། དགོད་རྩལ་གྱི་ཕྱིར་དུ་བརྒྱས་  
པ་ན་རང་རང་ལ་ལྟོས་པའི་རིན་ཐང་ཆང་བ་རེ་ཐོབ་དགོས་ཏེ། སུམ་བརྒྱ་  
པར། སྐྱེ་བོ་མང་པོས་རྩལ་བརྒྱས་གང་གི་ཆོ། །རེ་རེའི་སྐལ་བས་རིན་ཐང་  
ཆང་ན་བརྒྱག། སྐྱེ་བོ་མང་པོ་གང་ཆེ་བརྒྱ་བྱེད་ན། །དེ་ཆེ་རང་སྐལ་རིན་གྱིས་



རྣམ་པར་བཞག། ཅེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། སྒྲོར་བ་རྒྱན་གཅིག་པ་ཞིག་  
 དགོས་ཏེ། རིན་ཐང་ཆང་བ་ཞིག་བརྒྱས་ནས་ད་མི་བརྒྱའོ་སྒྲུལ་དུ་བསམས་  
 ཞིང་། སྒྲར་དེ་ལྟར་བརྒྱས་ནས་རིན་ཐང་ཆང་ཡང་པམ་པ་མི་བསྐྱེད་པའི་  
 ཕྱིར། འདིར་རིན་ཐང་ཆང་ལ་ཡུལ་དུས་ཀྱི་དབང་གིས་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་  
 མང་དུ་བྱུང་སྟེ། ཁ་ཅིག །ནས་བྲེ་ཆེ་བའི་བཞི་ཙམ་དང་། ལ་ལ་གསེར་ཞོ་བྱེད་  
 ཙམ་དང་། གཞན་དག་གསེར་སེ་བ་གཉིས་ཙམ་དང་། ཡང་གསེར་ཞོ་བྱེད་  
 ཙམ་དང་། དདུལ་ཞོ་གསུམ་ཙམ་བརྒྱས་ན་པམ་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་སོགས་  
 བཞེད་པ་མང་དུ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར།

རང་ལུགས། མགོན་བྱ་བཞི་བརྒྱའི་ཆང་དང་མཉམ་པའི་དངོས་པོ་  
 བརྒྱས་ན་པམ་པར་འགྱུར་ཏེ། མ་ཤུག་རེ་རེ་ལ་འགོན་བྱ་བརྒྱད་ཅུ་རེའི་རིན་  
 ཐང་གི་ཆང་དང་། མ་ཤུག་ལྷ་ལ་ཀ་རྒྱ་པ་ཤའི་བཞི་ཆར་བཤད་པའི་ཕྱིར།  
 དེས་ན་སྒྲིར་རགས་བཅིས་སུ་དདུལ་ཞོ་གསུམ་ཡན་དང་། དམིགས་བསལ་  
 དེས་པ་མེད་དེ། དགོན་མི་དགོན་གྱི་བྱེད་པར་ཡོད་པའི་ཕྱིར། རྣམ་གྱི་རིན་  
 ཆང་དུ་བྱས་ཆོ། ལྷ་གོ་མེད་པའི་ཆེ་བོད་ཀྱི་ནས་ཁལ་བཞི་ཙམ་དང་། ལྷ་གོ་  
 ཞིན་ཏུ་ཆེ་བའི་དུས་སུ་ནས་ཁལ་བྱེད་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་ཆོག་པར་བཤད་དེ།  
 དུས་ཀྱི་དབང་ལས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། པམ་པ་བསྐྱེད་པའི་ཡན་ལག་མ་ཆང་ན་  
 ཅིར་འགྱུར་བ་ཡོད་དེ། སེལ་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ལྷང་བ་ན་སྒྲུབ་དུ་འགྱུར་བའི་

ཕྱིར། དེ་ཡང་ཡོད་དེ། རིན་ཐང་ལྟ་བུ་ཡན་ལག་གཅིག་མ་ཆང་ན་ཡང་དེར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར། སོ་སོར་ཕྱིན་འདི་ལྟར་ཡིན་ཏེ། བཅ་ལྟག་གི་ན་སྦྱང་སྒྲོམ་  
པོ། །སྒྲོམ་པོ་ལྟར་བྱེད་སོར་བཤགས་གསུམ་གྱི་ན་སྦྱང་ཉེས་བྱས། ཉེས་བྱས་  
གྱི་ན་སྦྱང་ཉེས་བྱས་སྤྱོད་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གཞན་ཡང་སེལ་བ་ལ་གསུམ་དུ་འགྱུར་བ་ཡོད་དེ། ཆེས་ན་སྦྱང་དུ་  
འགྱུར་བ། ལྟར་བ་གཞན་དུ་འགྱུར་བ། ལྟར་མེད་ལ་སྒྱུད་པ་ནམས་སུ་ཡོད་  
བའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། བཅ་ལྟག་གི་ཆེས་ན་སྦྱང་ནི་ཉེས་བྱས། སྒྲོམ་པོ་  
གསུམ་གྱི་ན་སྦྱང་ནི་ཉེད་བྱས་སྤྱོད། ཉེས་བྱས་གྱི་ཆད་ན་སྦྱང་ནི་ཉེས་བྱས་  
སྤྱོད་སྤྱོད་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། མིའི་རྣམ་བརྒྱུར་འདོད་  
ཀྱང་། མི་མིན་གྱི་རྣམ་བརྒྱུས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་བའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ།  
ལྟར་བའི་དངོས་གཞི་མེད་པ་ལ་ལྟར་མེད་དུ་གསུངས་པ་སོགས་ནི་འོག་ཏུ་  
འཆད་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

### སྒྲོག་གཅོད་གྱི་ཕམ་པ།

གསུམ་པ་སྒྲོག་གཅོད་གྱི་ཕམ་ནི། སྒྲོག་གཅོད་ནའོ། །དེར་སེམས་པས་  
སོ། །མིར་གྱུར་བའི་འོ། །དེར་འདུ་ཤེས་པས་སོ། །གང་ཡང་རུང་བས་སོ། །ཞེས་  
པའི་གཞུང་གིས་འཆད་ལ།

དོན་ཀྱང་ཡོད་དེ། བཅས་ལྟར་དག་སྒྲོང་གིས་རང་ལས་གཞན་གྱི་མིའམ་

མིར་ཆགས་པ་གང་རུང་ཀྱན་སྦྲོང་གསོད་སེམས་དང་ལྡན་པ་སྦྱོར་བ་རང་  
 ངམ་བསྐྱོས་པ་གང་རུང་གིས་གསོད་པར་ཚུམ་ཞིང་། མཐར་ཐུག་བསད་པ་  
 ན་པམ་པ་དེ་ཉིད་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། གསད་བྱ་དེ་ལ་མི་ཡིན་པའམ་མིར་  
 ཆགས་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། མི་མ་ཡིན་བསད་ན་སྦྲོམ་པོ་དང་། དུད་འགོ་བསད་  
 ན་སྤྱང་བྱེད་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། རང་ལས་གཞན་དགོས་པ་ནི་ཤེས་སྤྲུལ།  
 འདུ་ཤེས་མ་འཁྲལ་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། དེས་བཟུང་གིས་གང་ཟག་འདི་ཁོ་ན་  
 གསད་པར་བྱའོ་སྙམ་ནས། རོར་ཏེ་གཞན་བསད་པ་ན་པམ་པར་མི་འགྱུར་  
 བའི་ཕྱིར། དེས་གཟུང་མེད་པར་གང་རུང་ཡང་བསད་པར་བྱའོ་སྙམ་པའི་  
 ཀྱན་སྦྲོང་སྦྱི་ལ་ཞུགས་པ་ཡོད་ན་འཁྲལ་ཡང་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་དེ། གསོད་  
 འདོད་མཚུངས་པར་ཡོད་བའི་ཕྱིར། སྦྱོར་བ་ལུས་ངག་གང་རུང་དུ་ཐོན་པ་  
 ཞིན་དགོས་ཏེ། མ་ཐོན་ན་བསྐྱམ་བྱ་ཅམ་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། གསོད་ཐབས་  
 ལ་མང་སྟེ། མཆོན། དུག་མཐུ་སོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གསད་བྱ་མི་ཁོ་ནར་མ་  
 དེས་ཏེ། མིར་ཆགས་པ་མེར་མེར་སོགས་མེད་པར་བྱས་པ་ནའང་དེར་འགྱུར་  
 བའི་ཕྱིར། གསད་བྱ་དེ་རང་གི་སྤར་ཤིང་ཞིག་དགོས་ཏེ། རང་དང་དུས་  
 མཉམ་མཉམ། རང་གི་ཕྱིས་ཤིང་། པམ་པ་བསྐྱེད་པའི་ཉེན་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

མཛོད་ལས། སྤྱི་དང་མཉམ་དུ་ཤིང་བ་ལ། ། དངོས་མེད་ལུས་གཞན་སྦྱེས་  
 ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གྲོས་གཅིག་པའི་དམག་སོགས་མང་

པོས་མི་གཅིག་ཁོ་བསད་ན་ནི་རེ་རེ་ལ་པམ་བཤམ། སྒོམ་ལྡན་མིན་ནའང་།  
སྒོག་གཅོད་ཀྱི་དངོས་གཞི་རྫོགས་པར་བསྐྱེད་པ་ལ་བྱུང་པར་མེད་དེ། འཛོད་  
ལས། དམག་ལ་སོགས་པ་དོན་གཅིག་ཕྱིར། །ཐབས་ཅད་བྱེད་པ་པོ་བཞིན་  
ལྡན། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་གྲོས་མི་གཅིག་པ་དང་། སྒོ་མི་  
མ་ཐུན་པ་མང་པོས་གཅིག་ཁོ་ན་བསད་ན་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་མི་བསྐྱེད་ཀྱི་  
བྱུང་པར་ཡོད་དེ། གྲོས་བྱས་པ་མེད་ན་ནི་རེ་རེས་ཀྱང་མི་དེ་ལ་འཆི་རུས་ཀྱི་  
མཚོན་བསྟུན་པ་སོགས་གང་རུང་ཞིག་དགོས་ལ། གྲོས་བྱ་བའི་གཞིར་དབང་  
མེད་ཀྱིས་ཡོད་ཁུལ་དུ་བྱས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་སྙིང་ཐག་པ་ནས་གསོད་  
སེམས་མེད་ན་ནི་དངོས་གཞི་མི་སྐྱེད་པའི་ཕྱིར།

### རྒྱན་པམ།

བཞི་པ་བརྟུན་དུ་སྐྱབ་པའི་པམ་བ་ནི། འདུ་ཤེས་བསྐྱར་ཏེ། བདག་ཉིད་  
ཀྱིས་མི་ཆོས་སྒྲ་མ་དང་ལྡན་པ་ཉིད་དུ་སྐྱས་ནའོ་ཞེས་སོགས་ཀྱིས་འཆད་ལ།  
དོན་ཡང་ཡོད་དེ། བཅས་ལྡན་དག་སྒྲོང་གིས། རང་ལས་རྒྱད་གཞན་ལ་ལུས་  
ཐ་མལ་དུ་གནས་ཞིང་ཐ་སྙད་ལྡན་ཞིག་ལ། འདུ་ཤེས་མ་འབྲུལ་བའི་སྒོ་  
ནས་ཀྱན་སྒྲོང་མི་ཆོས་སྒྲ་མ་དེ་ཉིད་དང་རང་མི་ལྡན་པར་ཤེས་བཞིན་བརྟུན་  
སྐྱེ་འདོད་ཀྱིས་སྐྱོར་བ་དག་མཚན་ཉིད་ལྡན་ཞིག་དེས་ཐོས་པར་སྐྱས་པའི་  
ཆེ་དོན་པ་རོལ་པོས་གོ་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། སྐྱེ་ཡུལ་མི་ཡིན་པ་ཞིག་

དགོས་ཏེ། མི་མིན་ལ་སྒྲོམ་པོ་དང་། དུད་འགོ་ལ་སྒྲུབ་ཆེ་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་  
བའི་བྱིར། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། ལུས་གཞན་དུ་བསྒྱུར་  
བ་ལ་སྒྲུབ་ན་ནི་ན་སྒྲུབ་ཅ་མ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་བྱིར། སྒྲ་ཤེས་དོན་གོ་བ་ཤེས་  
པ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ་མ་ནིང་མཆོན་གཉིས་སོགས་མ་ཡིན་པ་ཞིག་  
དགོས་ཏེ། དེ་དག་ལས་སྒྲོག་ན་གཞན་ལ་སྒྲོག་པ་དང་། དགོས་པ་མི་འགྱུར་  
པ་དང་། ཡིད་མི་ཆེས་པ་སོགས་སུ་འགྱུར་བའི་བྱིར།

འདུ་ཤེས་མ་འབྲུལ་བ་ཞིག་དགོས་ཏེ། སྒྲོན་ཆིག་གིས་སྒྲུབ་བ་ལྟ་བུ་ལ་  
དེར་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་བྱིར་དང་། རྒྱུན་ཁྲགས་ཐོབ་ཅེས་སྒྲ་འདོད་པ་ལས་  
བྱིར་འོང་སོགས་ཐོབ་ཅེས་སྒྲུབ་པ་ལའང་དངོས་གཞི་མི་འབྱུང་བའི་བྱིར།  
རང་དོན་དུ་སྒྲུབ་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། གཞན་དོན་དུ་སྒྲུབ་ཆེ་ན་སྒྲུབ་ཅ་མ་ཞིག་  
བསྐྱེད་པའི་བྱིར། མི་ཆོས་སྒྲ་མ་དེ་དང་མི་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། ལྡན་ན་  
བདེན་སྒྲའི་ལྟ་བུ་དུ་འགྱུར་བའམ་ཉེས་མེད་དུ་འགྱུར་བའི་བྱིར། འདུ་ཤེས་  
བསྒྱུར་ནས་སྒྲུབ་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། ཡོན་ཏན་དེ་དང་མི་ལྡན་ཡང་ལྡན་པར་  
ཆོས་ནས་སྒྲུབ་ཆེ་ན་སྒྲུབ་དུ་འགྱུར་བའི་བྱིར། དེ་ལ་ངག་ཡིན་པ། རང་གི་  
ཡིན་པ། གསལ་པོར་སྒྲུབ་པ་སོགས་མཆོན་ཉིད་ལྟ་ལྟན་ཞིག་དགོས་ཏེ།  
གཞོགས་སྒྲོས་དང་སྤྲིངས་ཡིག་ལྟ་བུ་ལ་དངོས་གཞི་མི་སྐྱེད་པའི་བྱིར།

གང་སྒྲ་རྒྱུའི་མི་ཆོས་སྒྲ་མ་དེ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། འབྲས་བུའི་སྒྲོ་ནས་



དང་། རྒྱུ་ལྡན་སྒྲིལ་བ་ཞེས་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། ཐོབ་བྱ་  
 འབྲས་བུའི་སྒྲིལ་སྒྲིལ། ཐོབ་བྱེད་ལམ་གྱི་སྒྲིལ་བ་ཞེས་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་  
 བྱིར་ཏེ། དཔེར་ན། བསམ་གཏན་གྱི་ཉིར་བསྐྱོགས་དང་། བསམ་གཏན་གྱི་  
 དངོས་གཞི་ལྟ་བུའམ་བར་ཆད་མེད་ལམ་དང་རྣམ་གྲོལ་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་  
 བྱིར། ཡང་ན་གཉིས་ཡོད་དེ། རྒྱུ་འཕགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར།  
 རྒྱ་ཚུལ་ལའང་གཉིས་ཡོད་དེ། འབྲས་བུའི་སྒྲིལ་དང་། རོ་བོའི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བ་  
 གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ལྷ་སྐྱ་གཞོན་སྦྱིན་ནམ་མཁའ་སྦྱང་བྱི་  
 ཟ་མིའམ་ཅི་སོགས་ཀྱི་སྒྲིལ་ཐོས། དངོས་སུ་མཐོང་། ལྷན་ཅིག་ཏུ་གཏམ་སྒྲིལ་  
 ཏེ་ཕན་ཚུན་དགའ་བར་བྱས་ཞེས་སོགས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ།  
 ས་གཞི་ལྟ་བུ། ལྷ་སྐྱ་གཞོན་སྦྱིན་བྱི་ཟ་སོགས། །མཐོང་རོ་བདག་གིས་གཏམ་  
 ཡང་བྱས། །དེ་དག་ཀྱང་ནི་བདག་ལ་སྒྲིལ། །ཞེས་སྒྲིལ་དགོ་སྦྱོང་མཐར་འགྱུར་  
 རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། བསམ་གཏན་གཟུགས་  
 མེད་ཀྱི་སྦྱོམས་འཇུག་གམ་སྦྱན་ལྷ་མཛོན་ཤེས་དང་། ལྷགས་གནས་བརྒྱད་  
 སོགས་ཀྱི་གོ་འཕང་མ་ཐོབ་པར་ཐོབ་པོ་ཞེས་སྒྲིལ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་བྱིར།  
 མཐར་ཐུག་སྒྲིལ་བའི་དོན་གོ་བ་ཞིག་དགོས་ཏེ། མ་གོ་ན་ལྟར་བ་ན་སྦྱང་ཅ་མ་  
 ཞིག་བསྐྱེད་པའི་བྱིར། བམ་པ་བཞི་གང་ཡིན་ཡང་ལས་དང་པོ་པ་མ་ཡིན་པ་  
 ཞིག་དགོས་ཏེ། བཅས་པ་བྱེད་དུས་ཀྱི་དགོ་སྦྱོང་བཟང་སྦྱིན་དང་ནོར་ཅན་

སོགས་ལ་ཕམ་པ་མ་བྱུང་བའི་ཕྱིར།

སྒྲིམ་པོ་འི་རྣམ་བཞག།

ཕམ་པ་བཞི་པོ་ལ། ཕམ་པ་དེ་དང་དེའི་སྒྱུར་བ། སྒྱུར་བའི་སྒྱུར་བ།  
 སྒྱུར་བའི་སྒྱུར་བའི་ཡང་སྒྱུར་བ་ཞེས་འབྲེད་རིགས་པར་མ་བཟད། ལྷག་མ་  
 རྣམས་ལའང་དེ་དང་དེའི་སྒྱུར་བ། སྒྱུར་བའི་སྒྱུར་བ་སོགས་སུ་འབྲེད་  
 རིགས་ཏེ། ཕམ་ལྷག་དེ་དག་ལྷེ་བའི་རིགས་ཡིན་པར་མཚུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་  
 ཡང་ཕམ་ལྷག་གར་རུང་གི་སྒྱུར་བ་ཡིན་ན། སྒྲིམ་པོ་ཡིན་པས་བྲག། དེའི་  
 སྒྱུར་བའི་སྒྱུར་བ་ཡིན་ན། ཉེས་བྲས་རིགས་པ་ཡིན་པས་བྲག། དེའི་སྒྱུར་  
 བའི་སྒྱུར་བ་ཡིན་ན། ཉེས་བྲས་སྤྱོད་པ་ཡིན་པས་བྲག་སྟེ། དེ་དག་ལྷེ་ཡང་གིས་  
 རིམ་པར་བཞག་པའི་ཕྱིར།

སྒྲིམ་པོ་དེ་ལ་སྒྲིམ་བཅོད་ཀྱིས་དབྱེ་ན་གཉིས་ཡོད་དེ། མིང་དུ་ཆགས་  
 པའི་སྒྲིམ་པོ་དང་། ཡོན་ཏན་སྒྲིམ་པོ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་གཉིས་  
 ཀྱི་དང་པོ་ནི་ཕམ་ལྷག་གི་སྒྲིམ་པོས་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ལ། ཕྱི་མ་ནི་ལྷུང་བ་སྡེ་སྡེ་  
 ལའང་དེའི་མིང་གིས་བཏགས་པ་ཅམ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ཡང་སྒྱུར་བའི་རྣམ་གངས་ལ་གཉིས་སུ་ཡོད་དེ། ཕམ་ལྷག་གི་དངོས་  
 གཞི་བསྐྱེད་པར་ངེས་སྒྱུར་བ་དང་། དེ་གང་རུང་གི་དངོས་གཞི་སྐྱེད་པར་མ་  
 ངེས་པའི་སྒྱུར་བ་གཉིས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ཕམ་ལྷག་གི་

སྒྲོར་བའི་སྒྲོམ་པོ་རྣམས་དེར་འཛོག་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། བཅ་ལྷག་གི་སྒྲོར་བའི་རྣམ་པའི་སྒྲོམ་པོ་རྣམས་དེར་འཛོག་པའི་ཕྱིར། མི་གསོད་པར་འདོད་ནས་འདུ་ཤེས་འབྱུལ་ཏེ། དུད་འགྲོ་ལ་མཆོན་བསྐྱུན་ནས་གསོད་པའི་ཆོ། སྒྲོར་བའི་རྣམ་པ་དང་། བསད་པའི་ཆེ་དངོས་གཞིའི་རྣམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྱུང་སྟེ། དེའི་ཆེ་མི་མ་བསད་པར་དུད་འགྲོ་བསད་པའི་ཕྱིར། དེའི་ཆེ་དངོས་གཞི་འབྱུར་སྟེ། མི་བསད་པར་རྫོམ་ཡང་མ་བསད་པར་གཞན་བསད་པའི་ཕྱིར། ཁ་ཅིག་དེ་ལ་དངོས་གཞིའི་རྣམ་པ་ཞེས་མི་བྱ་སྟེ། དངོས་གཞིའི་རྣམ་པ་ནི་གཞན་དོན་དུ་རྗེས་རིན་ཐང་ཆང་བ་བརྒྱས་པ་ལྟ་བུ་དངོས་གཞི་མ་ཆང་བ་ཅམ་ལ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་གསུང་དོ། །

སྒྲིར་ལྷང་མེད་དུ་འབྱུར་བ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། ལྷང་བའི་དངོས་གཞི་དེ་མེད་པ་ལ་ལྷང་མེད་གསུངས་པ་དང་། སྐབས་དེར་གཏོགས་ཀྱི་ལྷང་བ་མེད་པ་ལ་བྱས་པ་དང་། ལྷང་བ་རྣམ་གཞག་གི་ལྷང་མེད་ལ་དེར་བྱས་པ་དང་། ལྷང་བ་གཏན་ནས་མེད་པ་ལ་དེར་བྱས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། སྒྲོར་བ་རྒྱན་བཅད་ཅིང་བཅད་རིང་ཉུང་དུ་ཉུང་དུ་མང་དུ་བརྒྱས་པ་ལ་ལྷང་མེད་དུ་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ལྷང་བཟེད་དོ་གསུམ་ལས་ལས་ལྷག་ལེན་དུ་མི་རུང་བར་གསུངས་པའི་སྐབས་སུ་འབྱུ་རྗེན་ཡིན་ན། དེ་ལས་ལྷག་སྤངས་པ་ལ་

ལྷུང་མེད་དུ་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་སྒྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། གསོད་  
 སེམས་མེད་པར་བསད་པ་འགའ་ཞིག་ལ་ལྷུང་མེད་དུ་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་  
 པའི་སྒྱིར། བཞི་པ་གཉིས་ཡོད་དེ། བཅས་རང་གཉིས་ཀ་དང་། ཐུན་མོང་བའི་  
 ལྷུང་མེད་གཉིས་ཡོད་པའི་སྒྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ཤེས་པ་རང་བཞིན་དུ་མི་  
 གནས་པ་ལྟ་བུ་ལ་ལྷུང་བ་མི་འབྱུང་བའི་སྒྱིར། གཉིས་པ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ།  
 དགག་བྱ་མེད་པའི་ལྷུང་མེད་དང་། བག་ཡངས་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷུང་མེད་དང་  
 བར་ཆད་དང་ལྡན་པས་ལྷུང་མེད་དང་། བསྐྱབ་པར་མི་རུས་པའི་ལྷུང་མེད་  
 རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་སྒྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། གྲེ་མ་འབའ་ཞིག་བརྒྱུ་བ་ལ་ལྷུང་  
 མེད་དུ་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་སྒྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། སྤྱ་བརྒྱུང་བའི་  
 བའི་ཆེ་འཆང་འབྲེལ་འཛོག་གསུམ་གྱི་ལྷུང་བ་མེད་པར་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་  
 ཡིན་པའི་སྒྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། སྒོག་གི་བར་ཆད་དུ་འགྱུར་བའི་ཆེ་ཆར་  
 མ་གཏོགས་བཅས་རྒྱུང་མ་བསྐྱུང་ན་ལྷུང་མེད་དུ་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་  
 སྒྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། དགེ་སློང་ནད་པས་སྤྱི་དོའི་ཁ་ཟས་བ་བ་ལ་ལྷུང་མེད་དུ་  
 གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་སྒྱིར། གཞན་ཡང་ལྷུང་མེད་དུ་གསུངས་པ་ཡོད་  
 དེ། མ་གྱིན་ལེན་སློང་བའི་ཆེད་དུ་ཉོ་ཆོང་དང་པོར་བྱས་ན་ལྷུང་མེད་དུ་  
 གསུངས་པ་དང་། དབེན་པའི་གནས་སུ་ཉོགས་པ་གོང་དུ་འཕེལ་ན་གྱིན་ལེན་  
 མ་བྱས་པ་སོགས་ལ་ལྷུང་བ་མེད་པ་དང་། དགོས་པ་བྱུང་པར་ཅན་ཡོད་ན་

རིན་པོ་ཆེ་དང་མེ་སོགས་ལ་རེག་པ་དང་དབྱངས་ཀྱི་ང་རོ་བྱས་པ་ལ་ལྷུང་  
མེད་དུ་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ནམས་སུ་ཡོད་བའི་ཕྱིར། འོ་ན་བཅས་རང་གཉིས་  
ནང་འདོམས་ན་ངེ་ལྟར་བྱ་ཞེ་ན། ཡོད་དེ། དེ་གཉིས་ནང་འདོམས་ན་ཆང་མ་  
གཏོགས་བཅས་རྒྱང་འདོར་དགོས་ལ། བཅས་རྒྱང་ནང་འདོམས་ན། དགག་  
བྱ་དང་དགོས་པའི་བྱད་པར་དང་། ཆེ་བའི་ངོར་རྒྱང་བ་གནང་བ་དང་། དགོས་  
པའི་ངོར་ཆེ་བ་གནང་བའང་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དགག་བྱ་ཆེ་རྒྱང་དང་བཅས་པ་  
ཆེ་རྒྱང་འབྲེལ་བར་མ་ངེས་ཏེ། དགག་བྱ་ཆེ་ཡང་བཅས་པ་རྒྱང་བ་དང་།  
བཅས་པ་ཆེ་ཡང་དགག་བྱ་རྒྱང་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་བྱབ་སྟེ། དེ་བཞིན་  
གཤེགས་པ་ལ་ངན་སེམས་ཀྱིས་ཁྲག་ལྷུང་བའི་མཆོམས་མེད་དགག་བྱ་ཆེ་  
ཡང་། བཅས་པ་པམ་པ་ལས་གཞན་ལྷུང་བ་ན་མེད་བསྐྱེད་པར་གསུངས་པའི་  
ཕྱིར། ཕྱི་མ་བྱབ་སྟེ། དགོ་སྟོང་ནད་པས་ཀྱང་ཆང་འཕྱང་ན་ལྷུང་བྱེད་བསྐྱེད་  
བར་བཅས་ཀྱང་། ནད་ལ་པན་ངེས་ཡིན་ན། རྒྱང་བཟང་འཕྱང་བ་ཙམ་ལ་དགག་  
བྱ་རྒྱང་བའི་ཕྱིར་རོ། །

### སྟག་མའི་སྒྲེ།

གཉིས་པ་སྟག་མའི་སྟོམ་ལས།

ཁུ་བ་འཛིན་དང་འབྲིག་ཆིག་བསྟེན་བཀྱར་བསྟགས། །

ཁང་བ་ཁང་ཆེན་དང་ནི་གཞི་མེད་དང་། །



བག་ཙམ་དག་འདུན་དབྱེན་དང་དེ་ཇེས་ཕྱོགས། །

བྱིས་སུན་འབྱེན་དང་བཀའ་སྒྲོ་མི་བདེ་བའོ། །

ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་བཙུ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་ཁྱ་བ་འབྱེན་པའི་  
ལྷག་མ་ཡོད་དེ། བཅས་ལྷན་དག་སྒྲོང་གིས་བསམ་པ་རང་བཞིན་དུ་གནས་  
པས་རང་གཞན་གྱི་ཕྱི་སྒྲོ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ལས་གཞན་པའི་ལྷས་གྱི་ཆ་  
ལ་བཏེན་ནས་བསམས་བཞིན་དུ་ཁྱ་བ་སྒྲུང་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་བྱིར།

གཉིས་པ་རེག་པ་དག་འདུན་གྱི་ལྷག་མ་ཡོད་དེ། དག་སྒྲོང་གིས་བསམ་  
བཞིན་དུ་ཆགས་སེམས་གྱིས་ཀུན་ནས་སྒྲངས་ཏེ་བྱད་མེད་གྱི་ལྷས་དངོས་  
སམ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོ་དང་གོས་སོགས་ལ་རེག་ཅིང་རེག་པའི་བདེ་བ་  
བདག་གིར་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་བྱིར།

གསུམ་པ་འབྲིག་ཆིག་སྒྲོ་བའི་ལྷག་མ་ཡོད་དེ། དག་སྒྲོང་གིས་ཆགས་  
སེམས་གྱིས་བྱད་མེད་ལ་འབྲིག་ཆིག་སོགས་བཅོ་ག་གཏམ་སྒྲས་པ་པ་རོལ་  
པོས་གོ་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་བྱིར།

བཞི་པ་བསྟེན་བཀྱར་བསྐྱགས་པའི་ལྷག་མ་ཡོད་དེ། ཆགས་སེམས་  
གྱིས་བྱད་མེད་ལ་བྲིད་གྱིས་བདག་ལ་འབྲིག་པས་བསྟེན་བཀྱར་ན་ལེགས་  
སོ་ཞེས་བརྗོད་པའི་དོན་དེས་གོ་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་བྱིར།

ལྷ་པ་གཉིན་བྱེད་པའི་ལྷག་མ་ཡོད་དེ། ཐོ་མོ་སྒྲར་མ་འབྲེལ་བ་གཉིས་

མ་ཐུན་པའི་ཕྱིར་དུ་འཕྲིན་བསྐྱུལ་པའི་སྒོ་ནས་དེ་གཉིས་འབྲིག་པ་སྦྱད་པ་ན་  
དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དུག་པ་ཁང་བའི་ལྷག་མ་ཡོད་དེ། རང་དོན་དུ་གཞི་མ་དག་པ་དང་ཅོད་  
པ་དང་བཅས་པའི་སར་སྤིད་དུ་ཁྱ་བཅོ་བརྒྱད་དང་ཞེད་དུ་ཁྱ་བྱེད་དང་བཅུ་  
གཅིག་གི་ཆོད་ལས་ལྷག་པའི་ཁང་བ་བཅིགས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བདུན་པ་ཁང་ཆེན་གྱི་ལྷག་མ་ཡོད་དེ། གཞི་དང་དངོས་པོ་སོགས་མ་  
དག་བཞིན་དུ་དགོན་མཆོག་གསུམ་མམ་དག་སྦྱོང་བཞི་ཡན་གྱི་ཆོད་དུ་ཁང་  
བ་བཅིགས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བརྒྱད་པ་གཞི་མེད་གྱི་ལྷག་མ་ཡོད་དེ། དག་སྦྱོང་གཞན་ལ་སམ་པའི་  
མཐོང་ཐོས་དགོས་གསུམ་གང་རུང་མེད་བཞིན་དུ་འདིས་འདི་ལྟར་བྱས་སོ་  
ཞེས་བྱ་བྱེད་སྦྱར་བའི་སྒོ་ནས་སྦྱོ་བཏགས་ཏེ་སྦྱིང་ནས་བསྐྱར་བ་བཏབ་པ་ན་  
དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དགུ་པ་བག་ཅམ་གྱི་ལྷག་མ་ཡོད་དེ། དེ་ལ་དེ་ལྟར་མེད་བཞིན་བྱ་བྱེད་  
མ་སྦྱར་བས་སམ། བསྐྱར་འདེབས་གྱི་གཞི་བག་ཅམ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་རྟེན་  
ནས་བསྐྱར་བ་བཏབ་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཅུ་པ་དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་ཡོད་དེ། མི་མ་ཐུན་པའི་བསམ་པས་པན་ཚུལ་  
བཞི་ཆོན་དུ་ཡོངས་པའི་དག་འདུན་གྱི་བར་དུ་ཆོས་མ་ཡིན་པས་དབྱེན་བྱེད་

པར་ཞུགས་པ་ལ། དགོ་འདུན་གྱིས་གཞུང་སྒྲོལ་དང་གསོལ་བཞིའི་ལས་  
གྱིས་བསྒྲོག་པར་བྱས་ཀྱང་མཐར་མ་བཏང་བའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཙུ་གཅིག་པ་དབྱེན་གྱི་རྩེ་ས་སུ་སྤྱོད་གས་པའི་ལྷག་མ་ཡོད་དེ། སྒྲར་  
སྒྲར་དབྱེན་བྱེད་པའི་སྤྱོད་གས་སུ་ཞུགས་པ་ལ་གཞུང་སྒྲོལ་སོགས་གྱིས་  
བསྒྲོག་ཀྱང་མཐར་མ་བཏང་བའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཙུ་གཉིས་པ་བྲིམ་སུན་འབྱེན་པའི་ལྷག་མ་ཡོད་དེ། སྤྱོད་པ་ངན་པས་  
བྲིམ་བདག་དང་དགོ་འདུན་ལ་མི་དད་པའི་རྒྱུན་བྱས་པ་ན་དེའི་ཉམས་པས་  
རང་ཉིད་གནས་ནས་བསྐྱད་པའི་ཆེ་སྤྱོད་པ་པོའི་དགོ་འདུན་ལ་བསྐྱུར་བ་  
འདེབས་པར་བྱེད་པ་གཞན་གྱིས་བསྒྲོག་པ་ལྷས་བསྒྲོག་ཀྱང་མི་ཉན་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཙུ་གསུམ་པ་བཀའ་སྒྲོ་མི་བདེ་བའི་ལྷག་མ་ཡོད་དེ། རང་ཉིད་ལ་ལྟང་  
བ་བྱང་བའི་ཆེ་དགོ་སྒྲོང་གཞན་གྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྐྱེང་བ་དང་དུ་མི་ལེན་  
ཅིང་ཕྱིར་སྒྱུར་བར་བྱེད་པ་སྒྲར་བཞིན་བསྒྲོག་ཀྱང་མི་ཉན་ན་དེར་འགྱུར་བའི་  
ཕྱིར། དེ་དག་གི་གང་གཞི་སོགས་བྱད་པར་རྒྱས་པར་ནི་གཞན་དུ་ཤེས་པར་  
བྱའོ།

འདིར་མ་ངེས་པའི་ལྟང་བ་གཉིས་ཡོད་དེ། བམ་ལྷག་ལྟང་བྱེད་གསུམ་  
དུ་མ་ངེས་པ་དང་། ལྷག་མ་དང་ལྟང་བྱེད་གཉིས་སུ་མ་ངེས་པ་གཉིས་ཡོད་

པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་འདོམ་གང་གི་ནང་དུ་  
གནས་པའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། བྱད་མེད་དང་ལྷན་  
ཅིག་འདོམ་གང་གི་ཕྱི་རོལ་དུ་གནས་པ་ལས་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

### སྤང་ལྟུང་།

གསུམ་པ་ལྟུང་བྱེད་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། སྤང་ལྟུང་དང་། ལྟུང་བྱེད་འབའ་  
ཞིག་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་བཅུ་ཆོན་གསུམ་ཡོད་པའི་དང་པོ་  
ནི། སྤོམ་ལས།

འཆང་བ་འབྲལ་བ་འཛོག་པ་དང་། །

འཁྱར་འཇུག་པ་དང་ལེན་པ་དང་། །

སྤོང་དང་སྟོད་གཡོགས་སྤྲད་གཡོགས་བཅས། །

རིན་ཐང་སོ་སོར་བསྐྱར་བའི་ལོ། །

ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་བཅུ་ལས། དང་པོ་གོས་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་གི་  
ལྟུང་བ་ཡོད་དེ། དགེ་སྤོང་གིས་ཆོས་གོས་ཀྱི་རྒྱར་མ་བསྡོས་ཤིང་ཁྱུ་གང་གི་  
ཆོད་དུ་ལོངས་པ་གནས་སྐབས་རང་ཉིད་དབང་བྱར་ཡོད་པའི་གོས་བྱིན་  
ཀྱིས་མ་བརྒྱབས་པའམ་བརྒྱབས་ཀྱང་ཤུག་ཞུགས་པ་རང་དོན་ཞག་བཅུ་མ་  
ཛོགས་ཀྱི་བར་དུ་བཞག་པའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་ཞག་བཅུ་པའི་  
མཐའ་འདས་པ་ལ་སྟོས་ཏེ། བཅུ་གཅིག་པའི་སྐྱུ་རིངས་ཤར་བའི་ཆེ་སྤང་ལྟུང་

དེ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེའི་སྐྱེ་རེངས་དང་པོ་ཤར་བའི་ཆེ་དེ་བསྐྱེད་པའི་  
ཕྱིར། སྐྱེ་རེངས་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། དང་བར་ཐ་གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་  
པོ་ཤར་བའི་ཆད་ཡོད་དེ། རྣམ་རིང་བའི་ཆེ་ལྷ་ཆ་དང་། བྱང་བའི་ཆེ་སུམ་ཆ་  
ལུས་པ་ན་དེ་འཆར་བའི་ཕྱིར། ཕྱི་མ་དེར་ཐལ། སྐྱིར་ནམ་ལ་སྒོད་དང་གྲུང་  
དང་ཐོ་རངས་གསུམ་དུ་སྐྱེ་ནས་དེ་རེ་རེ་ལའང་གསུམ་གསུམ་དུ་སྐྱེ་བའི་ཐ་  
མའི་དང་པོར་སྐྱེད་ནས་སྐྱེ་རེངས་དང་པོ་འཆར་བའི་ཕྱིར་ཏེ།

དགེ་སློང་མའི་རྣམ་འབྱེད་ལས། བུན་ཐ་མའི་དང་པོའི་སྐྱེད་རྩ་བརྟུང་དུ་  
ཉེ་བ་ན་སྐྱེ་རེངས་དང་པོ་འཆར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། རྟགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་  
སྐྱེ་རེངས་འཆར་ཚུལ་ཡོད་དེ། རི་སྐད་དུ། སྐར་མའི་བསྟན་བཅོས་ལས། སྐྱེ་  
རེངས་དང་པོ་ཤར་བ་ནི། །ཤར་ཕྱོགས་སུ་ནི་སྒོར་སྒྲང་ཞིང་། །སྐར་མའི་  
གདོང་གི་འོད་ཉམས་ལ། །ནམ་མཁའ་སྒོ་སྐྱར་གྱུར་བ་ཡིན། །སྐྱེ་རེངས་བར་  
བ་ཤར་བ་ན། །དེས་ནི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཞིང་དམར། །རྒྱ་སྐར་འོད་ནི་རྒྱང་བ་  
དང་། །ནམ་མཁའ་སེར་སྐྱར་གྱུར་བ་ཡིན། །སྐྱེ་རེངས་ཐ་མ་ཤར་བ་ན། །རྒྱ་  
སྐར་འོད་ནི་མེད་པ་དང་། །སྐྱེ་རེངས་ཐ་མ་འོད་གཟེར་འགྱུར། །འོད་ཟེར་ཉི་མ་  
ཤར་བར་དུ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡང་རུང་བའི་ཕྱིར།

འདིར་ཤར་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་དེ། བྱང་པར་ཅན་དང་བྱང་པར་ཅན་མ་ཡིན་  
པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཕྱི་མ་ལའང་གཉིས་ཡོད་དེ། གོས་དང་ལྷུང་བཟེད་



གྱི་ཞག་ཤན་བྱང་པར་ཅན་མ་ཡིན་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། གོས་དང་སྤྱང་  
བཟེད་གང་རུང་གི་ཤན་རྟེན་བྱེད་ཡིན་ན། རང་གི་ཤན་བཟེན་བྱ་ལས་བྱིས་  
ཆེད་མ་ཡིན་པས་བྱང་གྱང་། སྤྱང་ཆེད་ཡིན་པས་ནི་མ་བྱང་སྟེ། དུས་མཉམ་  
དུ་ཆེད་པ་ལ་ཡང་བཟེན་བྱ་རྟེན་བྱེད་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར་ཏེ། གོས་གཉིས་  
མཉམ་དུ་ཆེད་པའི་ཆེ་གཅིག་བྱིན་བྱིས་བརྒྱབས་ལ། ཅིག་ཤོག་བྱིན་བྱིས་མ་  
བརྒྱབས་པར་ཞག་བཅུད་མཐའ་འདས་པ་ན། སྤྱ་མས་ཤན་སྟོབས་དང་། བྱི་  
མས་རང་སྟོབས་བྱིས་སྤྱང་སྤྱང་བསྐྱེད་པའི་བྱིར། དེ་བཞིན་དུ་དེ་གཉིས་གང་  
རུང་གི་ཤན་བཟེན་བྱ་ཡིན་ན། རང་གི་རྟེན་བྱེད་ཀྱི་སྤྱང་ཆེད་མ་ཡིན་པས་  
བྱང་སྟེ། རིགས་པ་མཚུངས་པའི་བྱིར།

སྤན་ལ་མི་འབྲེལ་བའི་བྱང་པར་ཡོད་དེ། ཞག་བདུན་པའི་སྤན་གྱི་ཞག་  
ཤན་རྟེན་བྱེད་ཡིན་ན། རང་གི་བཟེན་བྱ་ལས་སྤྱང་ཆེད་པས་བྱང་སྟེ། རྟེན་  
བྱེད་བྱིས། རང་གི་བྱིས་སྤྱང་བ་ལ་ཤན་རྟེན་པར་བྱེད་པའི་བྱིར། གོས་སྤྱང་  
གི་ཞག་ཤན་བྱང་པར་ཅན་ཡིན་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་དེ། བྱང་པར་ཅན་ནི།  
རྟེན་བྱེད་བྱིན་བྱིས་མ་བརྒྱབས་པས་བཟེན་བྱ་བྱིན་བྱིས་བརྒྱབས་པ་བཟེན་  
པའི་སྟོན་པ་བཞག བྱང་པར་ཅན་མ་ཡིན་པ་ནི། བྱིན་བྱིས་མ་བརྒྱབས་པས་  
མ་བརྒྱབས་པ་ལ་ཤན་བཟེན་པའི་སྟོན་པ་བཞག་པའི་བྱིར། སྤན་ལ་ཞག་  
ཤན་བྱང་པར་ཅན་ཡིན་མིན་གཉིས་ཡོད་དེ། དེ་ནི་རྟེན་བྱེད་བྱིན་བརྒྱབས་

ཅན་གྱིས་བརྟེན་བྱ་ཡང་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་ལ་བརྟེན་པ་ཁྱོ་ནར་འཛོག་  
 བའི་བྱིར། སྤོན་ཐམས་ཅད་ལ་ཤན་གྱི་བྱང་པར་འབྱེད་དམ་ཞེ་ན། མ་ཡིན་ཏེ།  
 དུས་རུང་གི་སྤོན་གྱིས་རང་ལ་ཤན་བརྟེན་པ་མེད་པའི་བྱིར། སྤང་ཤན་ལའང་  
 བྱང་པར་ཅན་ཡིན་མིན་གཉིས་ཡོད་དེ། གང་ཟག་བྱང་པར་ཅན་ཡིན་མིན་  
 གྱིས་དེ་ལྟར་ཡོད་པའི་བྱིར་ཏེ། སྤང་ལྟང་བྱིར་བཅས་བྱེད་པའི་ཆེ་གང་ལས་  
 སྤང་ལྟང་བྱང་བའི་དངོས་པོ་དེ་མ་སྤངས་པར་ལྟང་བ་དེ་དགོ་སྤྲོང་གཞན་  
 གཅིག་གི་བྱང་དུ་བཤགས་ཆོག་པ་དང་། དེའི་ཆེ་དངོས་པོ་དེ་སྤངས་དགོས་  
 པའི་བྱང་པར་གྱིས་དེ་ལྟར་ཡོད་པའི་བྱིར་ཏེ། དན་ཤེས་བག་ཡོད་སོགས་  
 རྒྱགས་དག་དང་ལྟན་པའི་དགོ་སྤྲོང་དང་། དེ་རྒྱགས་ཚུང་བའི་དགོ་སྤྲོང་  
 གཉིས་གྱི་དབྱེ་བས་དེ་ལྟར་ཡོད་པའི་བྱིར།

དངོས་པོ་དེ་སྤྲོང་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་དེ། རེ་ཞིག་སྤྲོང་བ་དང་། གཏན་དུ་  
 སྤྲོང་བ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར་ཏེ། ཆོས་གོས་གསུམ་ལྟ་བུ་རེ་ཞིག་དང་། བྱིན་  
 འཛོག་ལྟ་བུ་གཏན་དུ་སྤྲོང་དགོས་པའི་བྱིར། གང་ལ་སྤྲོང་བ་ཡོད་དེ། གནས་  
 ཐ་དད་པར་དགོ་སྤྲོང་ཞིག་ལ་སྤང་བར་བྱ་བའི་བྱིར།

གཉིས་པ་འབྲལ་སྤང་ཡོད་དེ། དགོ་སྤྲོང་གིས་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱང་དུ་བྱིན་  
 གྱིས་བརྒྱབས་པའི་ཆོས་གོས་གསུམ་གང་རུང་ཡོད་པའི་གནས་དང་  
 མཆོམས་ཐ་དད་དུ་གནས་ནས་ཞག་བྱི་མའི་སྐྱ་རེངས་ཤར་བ་ན་དེར་འགྱུར་

བའི་ཕྱིར། མཆོམས་ཐ་དད་མི་ཐ་དད་ཀྱི་བྱུང་པར་ཡོད་དེ། བྱིམ་པ་ནོར་གཅིག་པའི་ཁང་པ་པན་ཚུན་ཅིག་པ་སོགས་ཀྱིས་འབྲེལ་ཞིང་མཆོམས་གཞན་མ་ཞུགས་ན་གནས་གཅིག་ཏུ་ཆོས་གོས་བཞག་ཅིང་། ཅིག་ཤོས་སུ་དག་སྟོང་དེ་བསྟན་ནས་སྐྱུ་རིངས་ཤར་ཡང་ལྷུང་བ་མི་བསྐྱེད་ལ། ནོར་ཐ་དད་པའི་ཁང་པ་སོ་སོར་བསྟན་པ་ཅམ་གྱིས་སྐྱུ་རིངས་ཤར་ན་ལྷུང་བ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར། བསྐྱབ་པ་དང་མཆོན་དང་ལྟ་བ་མཐུན་པའི་རབ་བྱུང་གི་གནས་ཡིན་ན། ཅིག་པ་སོགས་དང་འབྲེལ་ཞིང་བར་དུ་མཆོམས་གཞན་མ་ཞུགས་ན་ཆོས་གོས་གསུམ་པོ་གང་རུང་ལས་རྒྱུད་གྲགས་གཅིག་ཚུན་ཆད་ཀྱི་གནས་གང་ཡང་རུང་བར་བསྟན་ནས་སྐྱེ་མའི་སྐྱུ་རིངས་ཤར་བའི་ཆེ་འབྲེལ་སྤང་མི་བསྐྱེད་དེ། རབ་བྱུང་ལ་ནི་ལྟ་བ་མཐུན་པ་གཙོ་བའི་ཕྱིར་ རོ། །

གསུམ་པ་རྩེ་འཛོག་གི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། དག་སྟོང་གིས་ཁ་བསྐྱང་དགོས་པའི་རེ་བ་དང་བཅས་པའི་གོས་ཁྱུ་གང་གི་ཆད་དུ་ལོངས་ཤིང་ཤུས་མོ་གཉིས་དང་ལྟེ་བའི་འཁོར་གསུམ་ཁེབས་པའི་ཆོད་དུ་མ་ལོངས་པར་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་རྩེ་བ་གཅིག་འདས་ཀྱི་བར་བཞག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། འདི་རིགས་བརྒྱུག་ལ་ཤན་མི་འབྱུང་བ་དང་། ཤན་འབྱུང་ལ་རིགས་མི་བརྒྱུག་པ། རིགས་ཀྱང་བརྒྱུག་ལ་ཤན་འབྱུང་ལ། རིགས་མི་བརྒྱུག་ཅིང་ཤན་ཀྱང་མི་འབྱུང་བ་སྟེ་བཞི་ཡོད་དེ། དང་པོ་ནི་ཆོས་གཅིག་ཁ་གང་།

སོགས་ཀྱི་གོས་རྟེན། ཆེས་དྲུག་ལྟ་བུ་ཁ་སྐོང་གི་གོས་རྟེན་པ། ཆེས་བདུན་  
 ལྟ་བུ་ལ་མེས་ཆིག་པ་སོགས་ཀྱིས་དགོས་མེད་དུ་གྱུར་བའམ། མ་རྟེན་གྲང་  
 ཁ་སྐོང་གི་རེ་བ་ཆད་པ་ན་སྒྲ་འཛོག་གི་རིགས་ལས་བསྒྲོག་ནས་ཞག་བཙུ་  
 འཆང་སྤང་བསྐྱེད། གཉིས་པ་ནི། ཆེས་གཅིག་ལ་ཁ་སོགས་ཀྱི་གོས་རྟེན་པ་  
 ཆེས་དྲུག་ལྟ་བུ་ལ་ཁ་སྐོང་གི་གོས་རྟེན་གྲང་ཆད་དུ་མ་ཆོག་པར་བྱིན་གྱིས་  
 མ་བརྒྱབས་པར་རེ་བ་དང་བཅས་ཏེ་ཞག་སུམ་ཙུ་འདས་པ་ན་སྤང་སྤྱང་  
 བསྐྱེད། གསུམ་པ་ནི། ཆེས་གཅིག་ལྟ་བུ་ཁ་སོགས་ཀྱི་གོས་རྟེན་པ་ཆེས་  
 བདུན་ལྟ་བུ་ལ་ཁ་སྐོང་གི་གོས་ཆད་བརྟེན་གྲང་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་  
 རྒྱ་བར་བཞག་པ་ན་སྒྲ་འཛོག་གི་རིགས་ལས་བསྒྲོག་ནས་ཞག་བཙུ་འཆང་  
 སྤང་བསྐྱེད། བཞི་པ་ནི། དེ་ལས་བསྒྲོག་པ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་བཞག་པ་  
 ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་བྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། རྒྱ་འཛོག་གི་རིགས་ལས་བསྒྲོག་ཅིང་།  
 འཁ་རྟེན་བྱེད་མེད་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་གྲུབ་སྟེ། འཁ་རྟེན་བྱེད་དང་བཅས་  
 འེང་རྒྱ་འཛོག་གི་སྤང་སྤྱང་བསྐྱེད་པའི་བྱིར། གསུམ་པ་གྲུབ་སྟེ། རྒྱ་འཛོག་གི་  
 རིགས་ལས་བསྒྲོག་གྲང་འཁ་འབྱུང་བའི་བྱིར་ཏེ། སྤྲ་མས་རང་སྟོབས་དང་བྱི་  
 མ་ལས་འཁ་སྟོབས་གྱིས་ཞག་བཙུ་འཆང་སྤང་བསྐྱེད་པའི་བྱིར། དེས་ན་  
 ཞག་སུམ་ཙུ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོ་པའི་སྤྱང་བ་ཡིན་ན། རྒྱ་འཛོག་གི་སྤང་སྤྱང་  
 ཡིན་པས་མ་བྱུབ་སྟེ། རྒྱ་མཆན་བཤད་བྱིན་པ་དེའི་བྱིར། རྒྱ་འཛོག་གི་སྤང་

བ་བསྐྱེད་པའི་གོས་ཡིན་ནའང་ཟླ་བ་གཅིག་ཆང་བའི་བར་འཛོག་དགོས་  
པས་མ་བྲལ་སྟེ། འག་སྟོབས་ཀྱིས་ཟླ་འཛོག་གི་སྤང་ལྷུང་བསྐྱེད་པ་ཡོད་པར་  
ཡང་བཟོད་ཟེན་པའི་ཕྱིར་རོ།

བཞི་པ་འཁྱར་འབྲུག་གི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། དག་སྟོང་གིས་རང་གི་ཉི་དུ་མ་  
ཡིན་པའི་དག་སྟོང་མར་རང་གིས་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་གོས་བྱིན་  
བརྒྱབས་ཅན་འཁྱར་བཅུག་སྟེ་བྱ་བ་རྫོགས་པའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

ལྷ་པ་ལེན་པའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། རང་ལ་ཆོས་གོས་དེ་ཡོད་བཞིན་དུ་  
བརྗེ་ཆོང་སོགས་ཀྱི་ཆེད་མ་ཡིན་པར་དག་སྟོང་མ་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པ་ནོར་མི་  
གཅིག་པ་ལས་རང་དོན་དུ་བསྐྱངས་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དུག་པ་སྟོང་བའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། རང་དང་ནོར་མི་གཅིག་པའི་བྲིམ་པ་  
ཉི་དུ་མ་ཡིན་པ་ལས་གོས་རུང་བ་ཆེད་ལྡན་བསྐྱངས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་  
ཕྱིར།

བདུན་པ་སྟོང་བ་རིགས་པའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། ཆོས་གོས་གསུམ་པོ་  
སོགས་གང་རུང་ཞིག་མེད་པའི་དག་སྟོང་གིས་བྲིམ་པ་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པ་  
གཅིག་ཁོ་ན་ལས་ཆོས་གོས་བྱང་གཅིག་ལས་ལྷག་བསྐྱངས་པ་དེར་འགྱུར་  
བའི་ཕྱིར།

བརྒྱད་པ་དཔགས་པ་སྟོང་བའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། བྲིམ་པ་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པ་



གཞན་གྱིས་སྒྲོས་གང་དཔོགས་བྱིན་པ་ལས་ལྷག་སྤངས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་བྱིར།

དགྲ་པ་སོ་སོ་ནས་དཔགས་པ་སྤོང་བའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། བྱིས་གཅིག་ནས་པོ་མོ་གཉིས་སོ་སོ་ལས་ཞེས་པ་མ་གཏོགས་སྤྲ་མ་དང་འདྲ་བའི་བྱིར།

བཙུ་པ་བསྐྱར་བའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། རང་གི་གོས་ཀྱི་རིན་དུ་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་ཏ་བ་ལ་གཏད་པ་ལས་དེས་ལན་གསུམ་བསྐྱལ་ཞིང་ལན་གསུམ་གྱི་བར་དུ་མཐོང་སར་བསྐྱད་པས་ཀྱང་མ་ཐོབ་པ་སྤྱར་བསྐྱལ་ནས་ཐོབ་པའི་དེར་འགྱུར་བའི་བྱིར།

བཙུ་ཆེན་གཉིས་པ་ནི། སྤྲོམ་ལས། སྤྲོན་བལ་འབའ་ཞིག་ཆ་གཉིས་དང་། །བྱུག་དང་མཐོ་གང་ལམ་དང་ནི། །འབྲུ་བ་དང་ནི་གསེར་དངུལ་ལོན། །མངོན་ཆེན་ཅན་དང་ཉོ་ཆོང་ངོ། །ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་བཙུ་ལས།

དང་པོའི་སྤྲོན་བལ་གྱི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། སྤྲོན་བལ་ཁོ་ནས་གྲུབ་པའི་གདན་འཁོར་གསུམ་ཁེབས་པའི་མཐའི་ཆད་དུ་འོངས་བར་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་བྱིར།

གཉིས་པ་བལ་ནག་འབའ་ཞིག་གི་སྤངས་པ་ཡོད་དེ། བལ་ནག་འབའ་ཞིག་གི་གདན་གྲུབ་པར་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་བྱིར།

གསུམ་པ་ཆ་གཉིས་བསྐྱེས་པའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། གདན་ལ་བཞི་ཆར་

བགོས་པའི་ཆ་གཉིས་ལས་ལྷག་བལ་ནག་ལས་བྱུང་བར་བྱས་པ་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་ལོ་དྲུག་གི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། ལོ་དྲུག་གི་བར་དུ་སྟན་སྟོང་རྒྱ་རང་  
ལ་ཡོད་བཞིན་དུ། གདན་གསར་པ་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

ལྷ་པ་མཐོ་གང་མ་སྤྲན་པའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། གདིང་པ་གསར་པ་བྱས་  
པའི་ཆེ་སྟོང་པ་ནས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་མཐོ་གང་གི་ཆད་དེ་ལས་སྤྲན་  
པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དྲུག་པ་བལ་ཐོག་གི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། ཆགས་སེམས་ཀྱིས་ཀྱན་ནས་  
སྤངས་ཏེ་བལ་ཁུར་ཆེན་པོ་བྱིར་ནས་རྒྱངས་བྱགས་འདས་པ་ན་དེར་འགྱུར་  
བའི་ཕྱིར།

བདུན་པ་འཁྱུར་འདུག་གི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགོ་སྟོང་  
མ་ལ་བལ་ཆེལ་བ་དང་འཆོད་པ་དང་འཁྱུར་བཅུག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བརྒྱད་པ་གསེར་དདུལ་ལེན་པའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། རྒྱུད་བ་བ་སོགས་ཀྱི་  
རྒྱུན་མེད་པ་དགོས་མེད་དུ་གསེར་དདུལ་ལ་སོགས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་རེག་གམ་  
རེག་དུ་བཅུག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དགུ་པ་མངོན་ཆེན་ཅན་གྱི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། ཆགས་སེམས་ཀྱིས་བྱིམ་  
པ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལ་རང་དོན་དུ་གསེར་སོགས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཁེ་སྟོན་བྱེད་

དུ་བཙུག་ནས་བསྐྱེད་ཐོབ་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཙུ་པ་ཉི་ཚོང་གི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། རིན་པོ་ཆེ་ལས་གཞན་པའི་དངོས་པོ་  
ལ་ཁེ་སློག་བྱེད་བཙུག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཙུ་ཆོན་གསུམ་པ་ནི། སྤྲོམ་ལས། ལྷུང་བཟེད་གཉིས་དང་ཐ་ག་གཉིས།  
བྱིན་འཕྲོག་སྟོན་ལྷ་ཐ་ཆུང་དང་། དགོན་པ་བ་དང་རས་ཆེན་དང་། བསྐྱེད་པ་  
དང་ནི་གསོག་འཛོག་གོ། །ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་བཙུ་ལས།

དང་པོ་ལྷུང་བཟེད་འཆང་བའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། དགེ་སློང་རང་ལ་ཡོད་  
པའི་ལྷུང་བཟེད་རུང་བ་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་རང་སྟོབས་དང་ཤུན་  
སྟོབས་གང་རུང་གིས་ཞག་བཙུ་འདས་པར་བཅངས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་  
ཕྱིར།

གཉིས་པ་ལྷུང་བཟེད་ལྷག་པོ་འཆོལ་བའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། ལྷུང་བཟེད་  
ཆད་ལྷན་རང་ལ་ཡོད་བཞིན་དུ་བྱིམ་པ་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པ་ལས་བསྐྱེདས་པ་ན་  
དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་འཐག་ཏུ་འཇུག་བའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། ཉི་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྱིམ་  
པ་ལ་སྤྲ་རྒྱ་རྒྱ་མ་བྱིན་པར་འཐག་འཐག་ཏུ་བཙུག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་འཐག་པ་བསྐྱེད་པའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། བྱིམ་པ་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པས་  
འཐག་བཏགས་ནས་རང་ལ་སྟེར་བར་ཁས་སྤངས་པ་ན་འཐག་མཁན་ལ་སྒྲོག་

ཏུ་སྒྲང་རྩན་གྱིན་ནས་སྟེར་མཁན་གྱི་སྟོང་ང་མི་འཆམ་བའི་བཟང་ཆེན་འཐག་  
ཏུ་བརྟུག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

ལྷ་པ་གྱིན་འཕྲོག་གི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། རང་གི་ཡོ་བྱད་དགོ་སྟོང་གཞན་  
གྱིན་ཟེན་པ་སྤང་འཕྲོག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དུག་པ་བ་བརྟན་པ་ལས་བྱུང་བའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། དབྱར་གྱི་ཉིད་པ་  
བགོ་སྤྲ་བ་དང་བཞག་ཕྱིས་པ་སོགས་ལས་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བདུན་པ་དགོན་པའི་འབྲལ་སྤང་ཡོད་དེ། འཇིགས་པ་དང་བཅས་པའི་  
སར་དགོ་སྟོང་དགོན་པ་བ་ལ་སྒྲུལ་སྤྱར་སོགས་ཞག་དུག་གི་བར་འབྲས་བར་  
གནང་བ་ལས་སྟག་ཞག་བདུན་སོང་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བརྒྱད་པ་རས་ཆེན་བཅངས་པའི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་  
དབྱར་ཁས་ལེན་གྱི་སྤྲོལ་ལྷ་གཅིག་པན་ནས་འཆོལ་བ་དང་། དགག་དབྱེ་  
གྲོལ་ནས་པན་ཆད་འདས་པར་འཇོག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། །

དགུ་པ་བསྟོས་བསྐྱར་གྱི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། སྦྱིན་བདག་གིས་དགོ་འདུན་  
སྦྱི་ལ་སྤུལ་བའི་དངོས་པོ་རང་ཉིད་ཁོ་ན་ལ་བསྐྱར་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བརྩ་པ་གསོག་འཇོག་གི་སྤང་བ་ཡོད་དེ། སྒྲན་བཞི་པོ་གང་རུང་གིན་  
ལེན་བྱས་པ་མ་བཞིག་པར་རང་དུས་ལས་འདས་པར་འཇོག་པ་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར། བྱད་པར་ཡོད་དེ། སྤྲོ་གྱིན་ལེན་བྱས་པ་གུང་དང་། ཕྱིར་

རྩོ་བྱེན་ལེན་བྱས་པ་སྔོན་ཐུན་གྱི་མཐའ་དང་། ཞག་བདུན་པའི་སྒྲན་བདུན་  
པའི་མཐའ་དང་། རི་སྤྱིད་འཆེ་བཅང་གི་སྒྲན་ནམ་ནད་སོས་ཀྱི་མཐའ་ལས་  
འདས་པ་ན་དེ་དང་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །

### ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

གཉིས་པ་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་ལ་བརྩ་ཆན་དགྲ་ཡོད་པའི་བརྩ་ཆན་  
དང་པོ་ནི། སྔོ་མ་ལས།

རྩུན་སྒྱུན་དགེ་སྔོང་སྤྲ་མ་དང་། །

སྒྱེ་རོགས་བྱེད་དང་སྒྱུན་པ་དང་། །

འདོན་དང་གནས་ངན་ལེན་དང་ཆོས། །

བཤེས་རོར་བྱེད་དང་བྱུང་དུ་གསོད། །

ཅས་འབྱུང་བ་ལྟར་བརྩ་ལས། དང་པོ་རྩུན་སྒྱུན་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགེ་  
སྔོང་གིས་འདུ་ཤེས་བསྐྱར་ཏེ་པམ་ལྷག་སྔོ་མ་པོ་ཉིས་བྱས་ཀྱི་རྩུན་བཞི་པོ་  
གང་རུང་ལས་གཞན་པའི་རྩུན་ཤེས་བཞིན་དུ་སྒྲས་པ་པ་རོལ་པོས་གོས་ན་  
དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་སྒྱུན་སྒྲ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། བདེན་ནམ་བརྩུན་ཡང་རུང་  
ངན་སེམས་ཀྱིས་དགེ་སྔོང་གཞན་གྱི་རིགས་རུས་དབང་པོ་སོགས་ཀྱི་སྒྱུན་  
དེ་ཉིད་ཀྱི་མདོན་སུམ་དུ་བརྗོད་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།



གསུམ་པ་སྤྲ་མ་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། བསམ་བཞིན་དུ་མ་ཐུན་  
པའི་དགོ་སྒྲོང་ནང་པན་ཚུན་གྱི་བར་དུ་སྤྲ་མ་བྱས་ཏེ་སྤྱེ་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་  
སྤྱིར།

བཞི་པ་སྦྱོན་འདོགས་པའི་ལྷུང་བྱེད་དམ་སྦྱོར་གསུལ་གྱི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་  
དེ། དགོ་སྒྲོང་གཉིས་པན་ཚུན་གྱི་ཚོད་ན་དགོ་འདུན་གྱིས་ཆོས་བཞིན་དུ་ཞི་  
བར་བྱས་པ་ལ། སྤྲ་སྦྱོན་བཏགས་ནས་ཚོད་པ་བསྐྱུངས་པ་ན་དེར་འགྱུར་  
བའི་སྤྱིར།

ལྷ་པ་བྱད་མེད་ལ་ཆོས་སྦྱོན་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། སྦྱེས་པ་མེད་པའི་  
སར་བྱད་མེད་ལ་ཆོས་ཆིག་དུག་ལས་སྦྱག་བསྦྱན་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར།

དུག་པ་བསྦྱོན་པར་མ་རྫོགས་པ་དང་སྦྱན་ཅིག་འདོན་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་  
དེ། དུས་བྲན་མེད་པར་བསྦྱོན་པར་མ་རྫོགས་པ་དང་སྦྱན་ཅིག་ཏུ་ཤོ་ལོ་ག་  
གཅིག་གི་ཆད་དུ་ལོངས་པའི་ཆོས་འདོན་པར་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར།

བདུན་པ་གནས་ངན་ལེན་བརྫོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། རང་ཉིད་གྱིས་  
དགོ་སྒྲོང་དེའི་པམ་སྦྱག་གི་ལྷུང་བ་སྤྱོད་མི་འོས་བཞིན་དུ་བསྦྱོན་པར་མ་  
རྫོགས་པ་ལ་བརྫོད་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར།

བརྒྱད་པ་མི་ཆོས་སྤྲ་མ་བདེན་པར་སྦྱ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགོས་པ་  
མེད་པར་རང་གིས་ཐོབ་པའི་གོང་མའི་ཡོན་ཏན་བྱད་པར་ཅན་བསྦྱོན་པར་མ་

རྩོགས་པ་ལ་བརྗོད་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དགུ་པ་བཤེས་པོར་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགེ་འདུན་སྤྱིའི་ལས་  
བྱེད་པའི་དགེ་སློང་གིས་སྤྱི་རྩལ་གྱི་སྤྱོད་ནས་སྤྱོད་འོས་པ་གཞན་ལ་བྱིན་པ་  
ལ་བཤེས་པོར་བྱིན་ཞོ་ཞེས་སྤྱོད་བརྗོད་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཙུ་པ་བྱེད་གསོད་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། གསོ་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་ཆེ་  
བསྐྱབ་པའི་གཞི་སྤྱོད་མོ་འདིར་ཅི་བྱེད་ཅེས་བྱེད་གསོད་ཀྱིས་བཀྱར་བའི་ཆེ་ག་  
བརྗོད་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཙུ་ཆོན་གཉིས་པ་ནི། སྤྱོད་ལས།

ས་བོན་འཕྱ་བ་བསྒྲོ་བ་དང་། །

ཁྲི་དང་གདིང་དང་སྒྲོད་པ་དང་། །

ཕྱིས་གཞོན་འབྱུང་བ་འདེབས་པ་དང་། །

རིམ་པ་གཉིས་སུ་བཅེགས་པའོ། །

ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར། དང་པོ་ས་བོན་འཇིག་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། ས་  
བོན་མ་ཉམས་པའི་རིགས་སྤྱི་དང་གོ་ནས་སོགས་ཀྱི་ས་བོན་བརྒྱུད་གཙོད་  
སོགས་ཀྱི་སྒྲོས་ན་ཉམས་པར་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་འཕྱ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགེ་འདུན་གྱི་གནས་མལ་སྤྱོད་པས་པ་  
པོའི་དགེ་སློང་གིས་ཚུལ་བཞིན་བྱས་ཀྱང་འཕྱ་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་བསྐྱོ་བ་ནར་གཞོན་གྱི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།     དགོ་སྒྲོང་གཞན་  
དག་གིས་ཕྱིར་བཅོས་ལ་ལེགས་པར་འགོད་པའི་ཆེད་དུ་ཚུལ་བྲིམས་གྱི་  
སྒྲོས་ནས་ཚུལ་བཞིན་སྒྲེང་བ་གཡོ་ཐབས་གྱིས་གཞན་དུ་བསྐྱུར་བར་བྱེད་པ་  
ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་གནས་མལ་ལས་གྱུར་པའི་ལྷུང་བ་ཡོད་དེ།     དགོ་འདུན་གྱི་  
གནས་མལ་ལ་ལོངས་སྤྱད་དེ་ཆུད་བ་བ་ཡོད་ན་མ་བསྐྱུས་པར་ཉི་མ་དེར་  
འདོམ་ཞེ་དགའི་གནས་སུ་ཕྱིན་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

ལྔ་པ་གདིང་བ་ལས་གྱུར་པའི་ལྷུང་བ་ཡོད་དེ།     གཙུག་ལག་ཁང་དུ་རང་  
གི་གདིང་བའི་འོག་ཏུ་རྩ་སོགས་བཏིང་བ་ཡོད་ན་རྗེས་སུ་མ་བསྐྱུས་པར་  
བཞག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དྲུག་པ་སྒྲོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།     གཞོད་སེམས་ཅམ་གྱིས་དགོ་སྒྲོང་  
གཞན་གནས་ནས་ཕྱིར་སྒྲོད་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བདུན་པ་ཕྱིས་གཞོན་གྱི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།     གཞོད་སེམས་གྱིས་ཀྱན་  
ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ལུས་ངག་གང་རུང་གིས་དགོ་སྒྲོང་གཞན་བེལ་གྱིས་མཞོན་  
པའི་མཐོ་བཅམས་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བརྒྱད་པ་རྩ་བ་འབྱུང་བ་ལ་འདུག་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།     གཞོད་སེམས་  
གྱིས་དགོ་སྒྲོང་གཞན་གྱི་གནས་ཁང་ཐོག་ཏུ་བྲི་རྒྱུ་ལ་ཅན་ལྟ་བུ་རང་ལུས་

ཀྱིས་མནན་ནས་གཞོད་པར་གྱུར་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དགྲ་པ་འདེབས་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། ཞེས་བཞིན་དུ་སྟོག་ཆགས་  
དང་བཅས་པའི་རྩ་རྩ་ཤིང་སོགས་ལ་འོངས་སྟོན་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཅུ་པ་རིམ་པ་ལྷག་པར་བཅིགས་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དཀོན་  
མཆོག་གི་ཆེད་དུ་གཙུག་ལག་ཁང་བཅིགས་པའི་ཆེ་ཆར་རྩ་སོགས་ཀྱི་  
གཞོད་པ་མ་བསྐྱེད་པར་ཉིན་གཅིག་རིམ་པ་གསུམ་ལས་ལྷག་བཅིགས་པ་ན་  
དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཅུ་ཆེན་གསུམ་པ་ནི་སྟོམ་ལས།

མ་བསྐྱོས་ཉི་མ་རྒྱབ་པ་དང་། །

ཟས་དང་ཆོས་གོས་གཉིས་དག་དང་། །

དོན་མཐུན་གྱ་དང་དབེན་པ་གཉིས། །

དག་སྟོང་མ་ཡིས་སྟོར་བཅུག་པའོ། །

ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་བཅུ་ལས། དང་པོ་མ་བསྐྱོས་པར་ཆོས་སྟོན་པའི་  
ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དག་སྟོང་མའི་སྟོན་པར་མ་བསྐྱོས་བཞིན་དུ་དེ་ལ་ཆོས་  
སྟོན་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ཉི་མ་རྒྱབ་ཀྱི་བར་དུ་ཆོས་སྟོན་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དག་  
སྟོང་མའི་སྟོན་པ་ཡིན་ཡང་དེ་ལ་ཉི་མ་རྒྱབ་ཀྱི་བར་དུ་ཆོས་སྟོན་པ་ན་དེར་

འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་བས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་ཆོས་སྟོན་ཏི་བེར་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགེ་  
སློང་མའི་སྟོན་པར་བརྟེན་པའི་དགེ་སློང་ལ་སྤྲུག་དོག་གིས་བས་ཀྱི་ཆེད་དུ་  
ཆོས་སྟོན་ནོ་ཞེས་བེར་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་གོས་བྱེན་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། བཤེས་ངོ་ཙམ་ཀྱི་ཕྱིར་དགེ་  
སློང་མ་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པ་ལ་རང་གི་གོས་བྱེན་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

ལྷ་པ་གོས་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དེ་ལྟ་བུའི་དགེ་སློང་མའི་གོས་  
བཙེམས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

རྩལ་པ་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགེ་སློང་མ་དང་སྟོན་ཅིག་  
ལམ་དུ་རྒྱང་གྲགས་འདས་པར་བྱེན་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བདུན་པ་གྱུར་འདུག་གི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགེ་སློང་མ་དང་སྟོན་ཅིག་  
གྱུར་ཞུགས་ནས་ཆུང་རྒྱུན་སྤྱོད་པ་སྤྱིར་རྒྱང་གྲགས་འདས་ཀྱི་བར་དུ་བྱེན་པ་  
ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བརྒྱད་པ་སྐྱབས་ཡོད་ན་འདུག་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། བྱད་མེད་དང་  
སྟོན་ཅིག་སྤྱོད་པ་སྐྱེས་པ་མེད་པར་ཐོག་མཐའ་གང་རུང་གི་སྐྱབས་ཡོད་དུ་  
འདུག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དགུ་པ་དབེན་པ་དེར་འགྲུང་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། འགྲུང་བའི་ཁྱད་



པར་མ་གཏོགས་སྒྲ་མ་དང་འབྲེ་བའི་སྒྲིབ།

བཅུ་པ་བས་སྒྲོར་དུ་བཅུག་པའི་ལྷང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགེ་སློང་མར་རང་  
ཉིད་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ་མིན་པའང་ཡོད་པར་བརྗོད་དུ་བཅུག་  
ནས་དེས་བྲིམ་བདག་གིས་བས་རང་ལ་སྒྲོར་བར་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་  
སྒྲིབ།

བཅུ་ཆེན་བཞི་པ་ནི། སྒྲོམ་ལས།

ཡང་ཡང་དང་ནི་འདུག་གནས་གཅིག །

བྱེད་དང་བཅའ་དང་སྒྲོབས་པ་དང་། །

དུས་དང་དུས་མིན་གསོག་འཛོག་དང་། །

ཁ་ནས་མིད་དང་བསོད་པ་ཉིད། །

ཅེས་འབྲུང་བ་ལྟར་བཅུ་ལས། དང་པོ་ཡང་ཡང་བའི་ལྷང་བྱེད་ཡོད་  
དེ། དགོས་པ་བྱུང་པར་ཅན་མིད་པར་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྲིམ་ནས་ཉིན་གཅིག་  
ཁོ་ནར་དུས་རུང་གི་བས་ལན་གཉིས་གསུམ་ཚོས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་སྒྲིབ།

གཉིས་པ་འདུག་གནས་གཅིག་ཏུ་བའི་ལྷང་བྱེད་ཡོད་དེ། ལྷ་སྒྲེགས་  
ཁོ་ནའི་སྒྲིབ་གནས་བྱེད་པའི་བྲིམ་པའི་ནང་དུ་ལྷ་སྒྲེགས་དང་ལྷན་ཅིག་ཉིན་  
ཞག་གཅིག་ལས་ལྷག་གནས་ཉི་བས་ཚོས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་སྒྲིབ།

གསུམ་པ་ལྷག་པ་ལེན་པའི་ལྷང་བྱེད་ཡོད་དེ། ཉི་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྲིམ་

ནས་དུས་གཅིག་ལ་བས་ལྷུང་བཟེད་གསུམ་ལས་ལྷག་བསྐྱངས་པ་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་སྐྱངས་པ་བ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། བྱིན་ལེན་བྱས་པའི་དུས་  
རུང་གི་བས་ལུས་ངག་བསམ་སྒྲོར་གྱིས་སྐྱངས་པ་ལས་སྐྱར་དུས་རུང་གི་  
བས་ལྷག་པོར་མ་བྱས་པར་བོས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

ལྷ་པ་སྐྱངས་པ་སྟོབས་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དུས་རུང་གི་བས་ཉིན་  
ཞག་དེ་ལ་བ་བ་སྐྱངས་པ་ན་ལྷག་པོར་མ་བྱས་པར་ཤེས་བཞིན་དུ་ཉིན་ཞག་  
དེ་ཉིད་སྟོབས་པར་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

རྒྱག་པ་འདུས་ཤིང་བ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། མཚམས་ནང་དེར་དགོ་  
འདུན་དང་ལྷན་ཅིག་བ་དགོས་པའི་བས་མི་མ་བྱུན་པའི་བསམ་པས་ལོགས་  
སུ་འདུས་ནས་བོས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བདུན་པ་དུས་མིན་དུ་བ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དུས་རུང་གི་རང་  
གནས་པའི་སྐྱང་དེའི་ཉི་མ་བྱེད་ཡོལ་ནས་བོས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་

བརྒྱད་པ་གསོག་འཛོག་གི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། སྐྱན་བཞི་པོ་གང་ཡང་  
རུང་བ་བྱིན་ལེན་བྱས་པ་ལ་ཞིག་པའི་ལྷག་མ་གསོག་འཛོག་བྱས་ནས་བོས་  
པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། འདིའི་ཆ་ལ་བརྟེན་པའི་ཉིས་བྱས་ལ་བཞི་ཡོད་དེ།  
ལག་ཉ་དང་མཚམས་བཅོས་དང་ཞག་ལོན་དང་རྗེན་བཅོས་ཏེ་བཞི་ཡོད་པའི་

ཕྱིར། དེ་དག་གི་བྱང་པར་ནི་བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་སོགས་ལས་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།  
འདིར་མང་དུ་དོགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

དགྲ་པ་བྱིན་ལེན་མ་བྱས་པར་བྱ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། སྐྱེན་བཞི་པོ་  
གང་རུང་བྱིན་ལེན་འོས་པ་བྱིན་ལེན་མ་བྱས་པར་བོས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་  
ཕྱིར། འདི་ལ་དུག་གིས་བཤད་དུ་ཡོད་དེ། གང་གིས་སྟོབས་པ། གང་ལ་  
སྟོབས་པ། གང་སྟོབས་པ། གནས་གང་ནས་སྟེར་པ། ཚུ་ལ་ངེ་ལྷུང་ལེན་པ།  
བྱིན་ལེན་འཇིག་པའི་རྒྱ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་ལས་བྱི་མ་དེ་ལ་  
ནི་བརྒྱད་ཡོད་དེ། རི་སྐད་དུ། སྟོག་དང་ཤོར་དང་འགྲིལ་བོར་དང་། །བབས་  
དང་ཤེ་དང་གཞན་རེག་དང་། །དངོས་པོ་འགྱུར་དང་སྐྱེ་བ་འགྱུར། །གཞན་ལ་  
བསྐྱོས་པ་ཉིད་ཀྱང་རོ། །ཞེས་འབྲུང་བ་ལྷུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

བརྒྱ་པ་བསོད་པ་སྟོང་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལས་བས་  
བསོད་པ་བསྐྱངས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བརྒྱ་ཆོན་ལྔ་པ་ནི། སྟོམ་ལས།

སྟོག་ཆགས་དང་བཅས་ཉལ་སར་འདུག །

འགྲུང་དང་གཅེར་བྱ་དམག་དང་ནི། །

ཞག་གཉིས་བཤམས་དགྲུགས་འགྲོ་བ་དང་།

།བརྟེན་དང་གཟས་དང་གནས་ངན་ལེན། །

ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་བཅུ་ལས། དང་པོ་སྟོག་ཆགས་དང་བཅས་པའི་ཚུ་  
ལ་ལོངས་སྟོང་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། རང་དོན་དུ་ཚུ་སྟོགས་ལ་སེམས་ཅན་  
ཡོད་མེད་མ་བཟླ་བར་སྟོས་མེད་ཀྱི་བསམ་བས་ལོངས་སྟོང་པ་ན་སེམས་  
ཅན་ཞི་བའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་བའི་བྱིར།

གཉིས་པ་ཉལ་པོ་བྱེད་པའི་བྲིམ་ན་འདུག་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། བྲིམ་  
པ་པོ་མོ་ཉལ་པོ་བྱེད་པ་ཞེས་བཞིན་དུ་དེར་འདུག་སྟེ་བར་དུ་གཙོད་པ་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་བྱིར།

གསུམ་པ་འགྲང་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དེའི་བྲུང་བར་མ་གཏོགས་སྔ་  
མ་དང་འདྲ་བའི་བྱིར།

བཞི་པ་གཅེར་བུ་པ་ལ་བས་བྱིན་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། བྲུང་བར་ཅན་  
ཀྱི་དགོས་པ་མེད་པར་བྱ་སྟེགས་ཀྱི་བྱེད་མེད་ལ་བས་གོས་སྟེར་བ་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་བྱིར།

ལྔ་པ་དམག་ལ་ལྟ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། མཆམས་ཀྱི་བྱིར་རོལ་དུ་རང་  
དགར་འདས་ནས་སྦྱེས་པ་བརྒྱད་ཡན་ཀྱི་དམག་ལ་ལྟ་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་  
བྱིར།

དྲུག་པ་དམག་ནང་དུ་གནས་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགོས་པ་བྲུང་བར་  
ཅན་མེད་བཞིན་དུ་དམག་གི་ནང་དུ་ཞག་གཅིག་འདས་པར་གནས་པ་ན་དེར་

འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བདུན་པ་གཡུལ་དགྲུགས་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། རོན་མེད་པར་དམག་གི་གཡུལ་གྱི་གོ་རིམ་དགྲུགས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བརྒྱད་པ་བརྟེན་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགེ་སློང་གཞན་ལ་རྟེན་གཤམ་བརྟེན་ཏུ་བརྟེན་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དགུ་པ་རྟེན་པར་གཟམ་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དེར་རྟེན་པར་གཟམ་པའི་བྱེད་པར་ཅམ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

བརྩ་པ་གནས་ངན་ལེན་འཆབ་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགེ་སློང་གཞན་ལ་ཕམ་ལྷག་གི་ལྷུང་བ་བྱུང་བ་དགོས་མེད་ཏུ་བཅབས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བརྩ་ཆེན་དུག་པ་ནི། སྒྲོམ་ལས།  
བདེ་དང་མེ་དང་འདུན་པ་དང་། །  
བསྟེན་པར་མ་རྩོགས་ཆོས་དང་སྤྲ། །  
དགེ་ཚུལ་ཁ་དོག་བསྐྱར་བ་དང་། །  
རིན་པོ་ཆེ་དང་ཆ་བའི་དུས། །

ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་བརྩ་ལས། དང་པོ་བན་གཙོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། གཞོད་སེམས་ཀྱིས་གོགས་དགེ་སློང་ལ་གཞན་གྱིས་དུས་རུང་གི་བས་སྦྱོར་



བ་བཀག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་མེ་ལ་རེག་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དུས་བློ་མ་བྱས་པར་རང་  
དགར་མེ་ལ་རེག་གམ་རེག་ཏུ་བརྟུག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་འདུན་པ་ཕྱིར་བསྐྱར་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། སྤར་དགོ་འདུན་  
ལ་འདུན་པ་སྤལ་བ་མི་མ་བྱུན་པའི་བསམ་བས་ཕྱིས་བསྐྱར་བ་ན་དེར་འགྱུར་  
བའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་རུབ་ལྷག་ཉལ་གྱི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པ་  
དང་ལྷན་ཅིག་རུབ་གཉིས་ལས་ལྷག་ཉལ་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

ལྔ་པ་སྒྲིག་ལྷ་མི་གཏོང་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། སྟོན་པའི་གསུང་ལ་ཡིད་  
མི་ཆེས་པའི་ལོག་ལྷ་སྐྱེས་པ་གཞན་གྱིས་བསྐྱོག་ཀྱང་མི་གཏོང་བ་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དྲུག་པ་སྤངས་པའི་རྗེས་སུ་སྒྲོགས་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགོ་འདུན་  
གྱིས་གནས་ནས་སྤང་བའི་དགོ་སྟོང་དེ་དང་ལྷན་ཅིག་སྒྲོད་ལམ་མ་བྱུན་པར་  
བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བདུན་པ་དགོ་ཚུལ་ལ་བསྟེན་པ་བསྐྱད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགོ་  
ཚུལ་གྱི་བྱེད་པར་མ་གཏོགས་སྤང་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱིར།

བརྒྱད་པ་མ་བསྐྱར་བའི་གོས་གྲོན་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། རུང་བའི་

ཆོན་གྱིས་ཁ་མ་བསྐྱར་བའི་ཆོས་གཞན་གྱིས་སྟེང་གཡོགས་མེད་པར་གྱོན་  
པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དགྲ་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་རེག་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགོས་པ་ཁྱད་པར་  
ཅན་མེད་པར་ཆགས་སེམས་གྱིས་རིན་པོ་ཆེའི་རིགས་ལ་རེག་གམ་རེག་ཏུ་  
བརྟག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བརྟ་པ་ཁྱས་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། ཆ་བ་དང་ནད་ཀྱི་དུས་མིན་  
པར་སྟེ་བར་སྟེབ་པའི་ཚུ་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་ཁྱས་བྱེད་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་  
ཕྱིར།

བརྟ་ཆོན་བདུན་པ་ནི། སྡོམ་ལས།

དུད་འགོ་འགོད་པ་སོར་མོ་དང་། །

ཅེ་དང་ལྷན་ཅིག་སྒྲངས་བྱེད་དང་། །

སྟེང་དང་གདེང་དང་གཞི་མེད་དང་། །

སྐྱེས་པ་མེད་པར་ལམ་འགོ་བཅོ། །

ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་བརྟ་ལས། དང་པོ་དུད་འགོ་གསོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་  
ཡོད་དེ། གཞན་གྱི་ཞོར་ལ་མ་ཡིན་པར་བསམས་བཞིན་དུ་དུད་འགོ་གསོད་  
དམ་གསོད་དུ་བརྟག་ནས་བསད་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་འགོད་པ་བསྐྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགོ་སྟོང་གཞན་དག་

ལ་སྒོམ་པ་མ་སྦྱེས་སོ་ཞེས་བརྗོད་ནས་ཡིད་མི་བདེ་བར་བྱས་པ་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར། །

གསུམ་པ་ག་ག་ཆེ་ལ་བྱེད་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། སྦྱི་གཡའ་བར་འདོད་  
བའི་བསམ་བས་དགེ་སྦྱོང་གཞན་གྱི་ལུས་ཀྱི་ཆར་སོར་མོ་སོགས་ཀྱིས་རེག་  
པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། །

བཞི་པ་ཚུ་ལ་ཅེ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། རྟོན་བག་གི་བསམ་བས་ཚུར་  
ཅེ་བར་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

ལྔ་པ་བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཉལ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། མཚམས་ནང་  
གཅིག་ཏུ་བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཉལ་བའི་སྦྱོད་ལམ་གྱི་མཚན་མོ་འདས་པ་  
ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དྲུག་པ་སྒྲངས་པར་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། གཞོད་སེམས་ཀྱིས་  
དགེ་སྦྱོང་གཞན་ལ་འཇིགས་པར་བྱེད་པའི་ཚུ་ལ་སྦྱོན་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་  
ཕྱིར།

བདུན་པ་སྤེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། རྒྱ་སེམས་ཀྱིས་མ་ཡིན་པར་དགེ་  
སྦྱོང་གཞན་གྱི་ཡོ་བྱད་རང་དགར་སྤེད་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བརྒྱད་པ་གདེང་མེད་དུ་ལོངས་སྦྱོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགེ་སྦྱོང་  
གཞན་ལ་རང་གིས་བྱིན་པའི་གོས་གདེངས་མེད་པར་ལོངས་སྦྱོད་པ་ན་དེར་

འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དགྲ་པ་བསྐྱར་འདེབས་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།      བསམ་བཞིན་དུ་ངན་  
སེམས་ཀྱིས་དགོ་སྒོང་གཞན་ལ་ལྷག་མའི་ལྷུང་བ་བྱུང་ཞེས་བརྗོད་པ་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཙུ་པ་བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་འགོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།      ཉེ་དུ་མ་  
ཡིན་པའི་བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ལམ་དུ་རྒྱང་གྲགས་འདས་པར་བྱིན་པ་ན་  
དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཙུ་ཆོན་བརྒྱད་པ་ནི། རྣམ་ལས།

རྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་དང་། །

རྒྱ་དང་མགོན་དང་བསྐྱབ་པ་དང་། །

འཐབ་དང་མི་སྐྱེ་འགོ་བ་དང་། །

མ་གྲུས་ཆང་འབྱུང་དུས་མིན་པའོ། །

ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ལས། དང་པོ་རྒྱ་པོ་དང་ལྷན་ཅིག་འགོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་  
ཡོད་དེ། དེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་སྒར་བཞིན་སོང་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པར་བསྐྱེན་པ་རྫོགས་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།  
བསྐྱབ་བྱ་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པ་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་ས་ཁོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།   དགོས་པ་བྱུང་བར་ཅན་མེད་  
བཞིན་དུ་ས་བཞོས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་མགོན་གཉིར་རིང་འཇུག་གི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།   སྦྱིན་བདག་  
གིས་བོས་པའི་དུས་ཆོད་བཅད་པ་ལས་སྟག་འདས་པའམ་ཞག་གངས་མེད་  
ཀྱང་ཟླ་བ་བཞི་ལས་སྟག་དེའི་བསྟེན་བཀྱར་ལ་ལོངས་སྟོང་པ་ན་དེར་འགྱུར་  
བའི་ཕྱིར།

ལྔ་པ་བསྐྱབ་ཉིར་འཇོག་གི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།   འདུལ་བ་ཤེས་པ་བསྐྱབ་  
པ་ལ་སྟོབ་དགོས་པའི་ཚུལ་བརྗོད་པ་མི་ཉན་པར་ཐབས་གིས་སྟོང་བ་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དྲུག་པ་ཉན་ན་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།   ཅོད་ཟླ་དེ་གཞན་དང་གོས་  
བྱེད་པ་ལ་མི་མ་ཐུན་པའི་བསམ་བས་སྟོག་ཉན་བྱེད་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་  
ཕྱིར།

བདུན་པ་མི་སྐྱ་བར་འགོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།   ལས་གལ་དུ་འཁོད་  
ཟེན་ནས་འདུན་པ་མ་ཐུལ་བར་རང་དགར་འགོ་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།  
བརྒྱད་པ་མ་གུས་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།   དགེ་འདུན་གྱི་ཆོས་ལྡན་གྱི་བྱ་བ་  
བྱེད་པ་ལ་མ་གུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་འདའ་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

དགུ་པ་ཆང་འཐུང་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།   སྟོས་འགྱུར་གྱི་རིགས་འཐུང་



བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཙུ་བ་ཕྱི་རྫོ་གྲོང་དུ་འཇུག་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་  
བྱིམ་དུ་གྲུང་ཡོལ་ནས་འཇུག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བཙུ་ཆོན་དགུ་བ་ནི། རྩོམ་ལས།

ཟག་བཅས་སྐྱ་རེངས་ད་གདོང་དང་། །

ཁབ་རབ་ལ་དང་ནི་བྱི་རྒྱང་དང་། །

བདལ་དང་གདོང་དང་གཡན་བ་དང་། །

རས་ཆེན་བདེར་གཤེགས་ཆོས་གོས་སོ། །

ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་བཙུ་ལས། དང་པོ་སྤྱོད་གྲོང་དུ་རྒྱ་བའི་ལྷུང་བྱེད་  
ཡོད་དེ། རང་ཆོག་གིས་དགོ་འདུན་སྒྲུན་བྲངས་པའི་སྒྲིན་བདག་གི་ནང་དུ་  
རང་ཉིད་གྲོང་གཞན་དུ་རྒྱ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དགོ་འདུན་སྒྲིའི་གདུགས་ཆོད་  
ཡོལ་བར་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྲང་དུ་འཇུག་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། དགོས་པ་  
ཁྱད་པར་ཅན་མེད་པར་མཆོན་མོ་རྒྱས་པོའི་བཙུན་མོ་ཡོད་པའི་པོ་བྲང་དུ་  
འཇུག་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་ཁྱད་གསོད་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ། གསོ་སྦྱོང་ལྟ་བུའི་ཆེ་  
བསྐྱབ་བྱ་སྤྲོ་མོ་འདིས་ཅི་བྱེད་ཅས་ཁྱད་དུ་གསོད་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

འདི་དང་སྒྲ་མ་ལ་བྱད་པར་ཡོད་དེ།      སྒྲ་མ་ཆིག་བྱད་དུ་གསོད་པ་ཡིན་ལ།

འདི་དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་དོན་བྱད་དུ་གསོད་པ་ལ་བྱེད་པའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་ཁབ་རལ་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།      རིན་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་ལ་  
ཁབ་རལ་བྱེད་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

སྒྲ་པ་ཁྲི་རྒྱུ་འཆོས་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།      རང་གི་ཁྲི་རྒྱུ་ཁྲུ་གང་ལས་  
མཐོ་བར་བྱས་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

རྒྱག་པ་ཤིང་བལ་བགོས་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།      བསམས་བཞིན་དུ་  
དགོ་འདུན་གྱི་གནས་མལ་ཤིང་བལ་སོགས་ཀྱིས་གོས་པར་བྱས་པ་ན་དེར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བདུན་པ་གདིང་བ་དང་།      བརྒྱད་པ་གཡན་པ་དགབ་པ་དང་།  
དགུ་པ་རས་ཆེན་གསུམ་ཆད་ལྷག་གི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།      དེ་གསུམ་གྱི་  
ཆད་ལས་ལྷག་པ་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

བརྒྱུ་པ་ཆོས་གོས་ཀྱི་ཆད་ལས་གྱུར་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡོད་དེ།      ཆོས་གོས་  
རྣམ་གསུམ་གྱི་ཆད་རང་དང་མི་འཆོས་པར་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་ཆོས་  
གོས་ཀྱི་ཆད་དུ་བྱས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།      །བདེ་བར་གཤེགས་པའི་  
ཆོས་གོས་ཀྱི་ཆད་ཀྱང་ཡོད་དེ།      སྟོན་པའི་ཁྲུ་གསུམ་ལ་པལ་བའི་ཁྲུ་དགུ་      ཁྲུ་  
སྒྲ་ལ་པལ་བའི་ཁྲུ་བཅོ་ལྔའི་ཆད་ཡོད་པར་བཤད་པའི་ཕྱིར།

### སོར་བཤགས་གྱི་སྒྲེ།

བཞི་པ་སོར་བཤགས་གྱི་སྒྲེ་ཚན་ནི། སྒོམ་ལས།

གྲོང་དང་བྱིམ་གཞན་ཉིད་དང་ཡང་། །

བསྐྱབ་པ་རྣམས་དང་དགོན་པ་ནི། །

སངས་རྒྱལ་པན་པར་གསུངས་པ་ཡིས། །

སོ་སོར་བཤགས་པར་བྱ་བར་བཤད། །

ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་བཞི་ལས། དང་པོ་ཟས་ལེན་པའི་སོར་བཤགས་  
ཡོད་དེ། རང་ཉིད་གྱི་འཆོ་བའི་ཆེད་དུ་དགོ་སྒྲོང་མ་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པའི་བསོད་  
སྒྲོམས་བསྐྱངས་ཏེ་ཟོས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་བྱིར།

གཉིས་པ་གྲལ་རིམ་མ་ཡིན་པར་འགྲིམ་དུ་འཇུག་པའི་སོར་བཤགས་  
ཡོད་དེ། དགོ་འདུན་མགྲོན་དུ་བོས་པའི་སྦྱིན་བདག་གི་གནས་སུ་རང་ལ་  
དགོ་སྒྲོང་མར་ཟས་བཟང་པོ་འཕུག་པ་འདྲེན་དུ་བཅུག་ནས་བྲངས་པ་ན་  
དེར་འགྱུར་པའི་བྱིར།

གསུམ་པ་བསྐྱབ་པ་བྲལ་ཏེ་བྱིམ་དུ་འཇུག་པའི་སོར་བཤགས་ཡོད་དེ།  
དགོ་འདུན་གྱིས་བྱིམ་བདག་དེའི་ནང་དུ་རེ་ཞིག་ཟས་མི་ལེན་པར་བཅས་  
པའི་བསྐྱབ་པ་ལས་འདས་ཏེ་ཟས་བསྐྱངས་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་བྱིར།

བཞི་པ་ནགས་མ་བརྟགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སོར་བཤགས་ཡོད་དེ།

འཇིགས་པ་དང་བཅས་པའི་ཕྱིར་ནགས་སུ་རྒྱན་པོ་སོགས་ཡོད་མེད་ན་  
བརྟགས་པར་བས་བ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །དགོ་སྒྲོང་མ་ཡན་ལག་  
ཏུ་དགོས་པ་རྣམས་ལ་ནི་ད་ལྟ་ལྟར་བ་དེ་དང་དེ་དངོས་མི་བསྐྱེད་ཀྱང་ཕྱོགས་  
མ་ཐུན་གྱི་ཉེས་བྱས་འབྱུང་བ་ཡོད་དེ། བཅུན་མའི་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་  
ལྟར་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །

### ཉེས་བྱས་གྱི་སྒྲེ།

ལྷ་པ་ཉེས་བྱས་གྱི་སྒྲེ་ཆན་ལ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། གོས་གྱི་སྒྲེ་ཆན། བྱིས་དུ་  
འགོ་བའི་སྒྲེ་ཆན། བྱིས་དུ་འདུག་པའི་སྒྲེ་ཆན། བས་གྱི་སྒྲེ་ཆན། ལྟར་བཟེད་  
གྱི་སྒྲེ་ཆན། ཆོས་ཉན་པའི་སྒྲེ་ཆན། སྐྱབ་པའི་སྒྲེ་ཆན། རྒྱ་བའི་སྒྲེ་ཆན་རྣམས་  
སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་ཡོད་དེ། སྒྲོམ་ལས།

ཤམ་ཐབས་ལ་ནི་རྣམ་བདུན་དང་། །

སྟོད་གཡོགས་ལ་ཡང་རྣམ་གསུམ་དང་། །

ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར། ཤམ་ཐབས་ཏ་ཅང་ཅེངས་པ། ཏ་ཅང་འཛོག་པ་བ།  
ཕྱོགས་གཅིག་སྒྲུང་པོའི་སྣ་ལྟར་འབྱུང་བ། ལྟ་གོང་དུ་མགོ་ལྟེས་པ། ལྟ་འོག་ཏུ་  
སྐྱལ་མགོ་ལྟར་འབྱུང་བ། མ་མཐའ་མཉམ་པོར་མ་བགོས་པ། སྐར་གས་གྱི་  
བར་འབྱུང་ལྟེ་ཐུལ་བུ་ལྟར་དོན་པ་སྟེར་བདུན་དང་། ཆོས་གོས་ཏ་ཅང་ཅེངས་པ།

ཏ་ཅང་འཛོལ་བ། ལྷམ་པོར་མ་བགོས་པ་སྟེ་གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་  
གྲུབ་སྟེ།

ཤེན་ཏུ་བསྟོམས་ལ་སོགས་པ་ལྟ། །

མགོ་གཡོགས་ལ་སོགས་ནམ་པ་ལྟ། །

འཆོང་ལ་སོགས་པ་ནམ་པ་ལྟ། །

ལུས་ལ་སོགས་པ་ནམ་པ་ལྟ། །

ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར། བྱིམ་དུ་འགོ་བའི་ཆེ་དྲན་ཤེས་མ་བསྟེན་པ། ཆོས་  
གོས་ལེགས་པར་མ་གྱུན་པ། ཅ་ཅའི་གཏམ་མང་དུ་སྦྲ་བ། བློ་གྲོགས་ཀྱན་  
ཏུ་ལྟ་བ། གཉའ་ཤིང་གང་ལས་རིང་བར་ལྟ་ཞིང་འགོ་བ་སྟེ་ལྟ། མགོ་ལ་གོས་  
གཡོགས་པ། ཤམ་ཐབས་འདོམས་སྒྲུང་བར་བརྗེས་པ། གཟན་སྤག་པ་གཡས་  
གཡོན་དུ་བཀལ་བ། ལག་པ་མདུན་ནས་གཉའ་བར་བསྟོལ་བ། སོར་མོ་རྒྱབ་  
ལག་ཏུ་བསྟོལ་ནས་འགོ་བ་སྟེ་ལྟ། འཆོངས་ནས་འགོ་བ། ཅོག་ལུས་འགོ་བ།  
རྒྱང་བའི་བྲང་གིས་འགོ་བ། བྱ་མོ་དཀྱར་བརྟེན་ནས་འགོ་བ། དཔུང་བ་རྒྱངས་  
ནས་འགོ་བ་སྟེ་ལྟ། ལུས་ཡང་ཡང་བསྒྱུར་བ། ལག་པ་བསྟོད་པ། མགོ་བསྐྱེལ་  
བ། གཞན་དང་སྤག་པ་སྟོད་པ། གཞན་དང་ལག་པ་སྟེལ་ནས་འགོ་བ་སྟེ་ལྟ་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་གྲུབ་སྟེ།

འདུག་པར་བྱ་བ་དགྲ་དག་དང་། །



ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར། མ་བསྐྱོས་པར་སྟན་ལ་འདུན་པ། མ་བརྟགས་པར་  
སྟོང་པ། ལྷིད་ཀྱིས་སྟོང་པ། ཀང་བ་གཉིས་བསྐྱོལ་ནས་བརྒྱུང་པ། བརྒྱ་གཉིས་  
བསྐྱོལ་བ། ལོང་བུ་བསྐྱོལ་བ། གདན་ཁྲི་སོགས་ཀྱི་འོག་ཏུ་ཀང་བ་བཀྱག་པ།  
བྱིན་པ་དང་ཀང་མགོ་སོ་སོར་བྱས་གདེངས་པ། འདོམས་སྤང་བར་བྱས་ཏེ་  
འདུག་པ་དང་དགུ་ཡོད་པའི་བྱིར། བཞི་བ་བྱབ་སྟེ།

བྱིན་ལེན་བྱ་བ་བརྒྱུད་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར། ཟས་ལེགས་པར་མ་སྤངས་པ། འབྲས་ཆན་དང་  
ཆོད་མ་མཉམ་པོར་སྤངས་པ། མཐར་ཆགས་སུ་མ་སྤངས་པ། ལྷུང་བཟེད་ལ་  
མ་བསྐྱས་པར་ལེན་པ། ཟས་མ་སྤང་བར་ལྷུང་བཟེད་ཁ་གདངས་པ། ཟས་སྟག་  
པོ་འདོད་ནས་གཅིག་གིས་གཅིག་སྟེང་པ། བཟའ་བཅའི་སྟེང་ཏུ་ལྷུང་བཟེད་  
འཛོག་པ། ལྷུང་བཟེད་ལས་མཐོ་བར་ལེན་པ་སྟེ་བརྒྱུད་ཡོད་པའི་བྱིར། ལྷ་བ་  
བྱབ་སྟེ།

ཟས་ལ་ལེགས་པར་བྱ་བ་དུག །

ཚུག་ཚུག་ལ་སོགས་རྣམ་པ་ལྟ། །

འབྲུ་ནས་ཐ་དད་བྱེད་པ་ལྟ། །

ལག་པ་ལྟག་པ་ལ་སོགས་ལྟ། །

ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར། ཟས་ལེགས་པར་མ་བཟོས་པ། ཁམ་ཏ་ཅང་ཆེ་བ།

ཏྲ་ཅང་ཚུང་བ། རན་བར་མ་ཐོས་པ། ཟས་མ་བྱུང་བར་ཁ་གདངས་པ། ཟས་  
 གྱིས་ཁ་བཀང་སྟེ་གཏམ་སྒྲ་བ་དང་བཅས་པ་དུག ཁ་ནས་སྒྲ་ཙུག་ཙུག་དང་།  
 ཅག་ཅག་དང་། ཏུ་ཏུ་དང་། སུ་སུ་ཟེར་ཞིང་བ་བ་དང་། ལྷེ་ཕྱིར་སྤྱང་ནས་བ་བ་  
 སྟེ་ལྷ། འབྲས་ཆན་སོགས་འབྲུ་རེ་རེ་ནས་བ་བ། ཟས་ལ་འབྲུ་བ། མ་ཁུར་བ་  
 བན་ཚུན་སྟེ་བ། ཀན་སྒྲ་ཏོག་པ། ཁམ་འཕྲོ་གཙོད་ཅིང་བ་བ་སྟེ་ལྷ། ལག་བར་  
 ཟས་ཆགས་པ་བལྟག་པ། ལྷེ་དང་མུ་བ་མོས་སྤྱང་བཟེད་འབྲུག་པ། ཟས་  
 ལག་བར་འགོས་པ་སྒྲུག་པ། རང་གི་སྤྱང་བཟེད་སྒྲོམ་པ། ཟས་ལ་མཚོད་ཏེན་  
 ལྷ་བྱའི་གཟུགས་བཙུགས་ནས་བ་བ་སྟེ་ལྷ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དུག་པ་བྱུབ་སྟེ།

འབྲུ་བ་ལ་སོགས་ནམ་པ་བཞི། །

སྤྱང་བཟེད་ལ་ཡང་ནམ་པ་བཅུ། །

ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར། གཞན་གྱི་སྤྱང་བཟེད་པ་འབྲུ་བ། ཟས་བགོས་པའི་  
 ལག་བས་ཚུ་སྟོད་འཛིན་པ། སྒྲགས་པའི་ཚུ་གཞན་ལ་འཕྲོར་བ། འབྲུང་ཚུ་  
 གང་བྱུང་དུ་འདོར་བ་སྟེ་བཞི། ལྷག་རོལ་སྤྱང་བཟེད་དུ་སྒྲུག་ནས་འདོར་བ།  
 སྤྱང་བཟེད་སྟེགས་མེད་པར་ས་དང་། གཡང་། གད་ཁ། དཀའ་གཟར་སོགས་  
 སྤྱ་འཛོག་པ། དེ་གཡང་། གད་ཁ། དཀའ་གཟར་གསུམ་དུ་བཟུ་བ། འབྲེང་  
 ནས་འབྲུ་བ། འབབ་ཚུ་དུག་པའི་རྒྱན་ཕྱོགས་ལས་བཞེད་སྟེ་བཅུ་བ་ནམས་  
 སྤྱ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། བདུན་པ་བྱུབ་སྟེ།

འགྲེང་བ་ལ་སོགས་ནམ་པ་ལྟ། །

མགོ་གཡོགས་ལ་སོགས་ནམ་པ་ལྟ། །

དོ་གར་ཅན་སོགས་ནམ་པ་ལྟ། །

སྒང་ཆེན་ལ་སོགས་ཞོན་པ་ལྟ། །

ལག་ན་དབྱིག་པ་ལ་སོགས་དུག །

ཅེས་འབྱུང་བ་ལྟར། འགྲེང་བ། ཉལ་བ། མཐོ་སར་བསྐྱད་བ། སྟོན་དུ་  
འགྲོ་བ། ལམ་གྱི་འགྲམ་ནས་ལམ་དབྱུས་སུ་འགྲོ་བ་ལ་ཆོས་འཆད་པ་སྟེ་ལྟ།  
མགོ་ལ་གོས་གཡོགས་བ། གོས་བརྩེས་བ། གོས་ཕྲག་པ་གཉིས་ལ་གཟར་བ།  
ལག་པ་གཉིས་གཉའ་གོང་དུ་བསྐྱོལ་བ། ལྟག་པར་བསྐྱོལ་བ་ལ་ཆོས་འཆད་  
པ་སྟེ་ལྟ། སྒྲིའི་ཐོར་ཅོག་བྱས་བ། དར་གྱིས་ཅོད་པན་བཅིངས་བ། ལྷ་གྲོན་བ།  
ཐོད་དབྱིས་བཅིངས་བ། མེ་ཉླ་གི་སྒྲེང་བ་བཏགས་པ་ལ་ཆོས་འཆད་པ་སྟེ་  
ལྟ། སྒང་པོ་དང་། ཉ་དང་། དེ་ལས་གཞན་པའི་བཞོན་པར་ཞོན་བ། ཁྲོགས་ལ་  
འདུག་བ། ལྷམ་གྲོན་པ་ལ་འཆད་པ་སྟེ་ལྟ། ལག་ན་མཁར་བ། གཏུགས།  
མཚོན་ཆ། རལ་གྱི། དག་སྟོན་གས་བ། གོ་ཆ་གྲོན་པ་ལ་ཆོས་འཆད་པ་སྟེ་  
དུག་ཡོད་པའི་ཕྱིར། བརྒྱད་པ་གྲུབ་སྟེ།

ན་བ་ནམ་པ་བཞི་ཡིན་ནོ། །

ཞིང་ལས་མི་གང་ལས་མཐོ་བར། །

འཛེགས་པ་ལ་ནི་ཉེས་བྱས་སོ། །

ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར། ན་བར་འབྲེང་ནས་བཤད་གཅི་བྱེད་པ། ཟུ་ནང་དུ་  
 དེ་བྱེད་པའམ་མཆིལ་མ་སོགས་འདོར་བ། ལྷ་སྒྲོན་གི་སྟེང་དུ་མཆིལ་སྒྲུབས་  
 སོགས་འདོར་བ། དགོས་པ་མེད་པར་ཤིང་འདོམ་གང་ཡན་ཆད་གི་སྟེང་དུ་  
 འཛེག་པའི་ཉེས་བྱས་གཅིག་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། མདོར་ན་དགོ་སྒྲོང་  
 གི་བསྐྱེད་བྱའི་གཙུ་བོ་ཉེས་བརྒྱ་ལྷ་བཙུ་ཙ་གསུམ་ཡོད་དེ། སྒར་བཤད་པ་  
 ལྟར་སྒར་བྱའི་གཙུ་བོ་པམ་པ་བཞི། ལྷག་མ་བཙུ་གསུམ། སྒར་ལྷུང་སུམ་ཙུ་  
 དང་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་དགུ་བཙུ། སོར་བཤགས་བཞི། ཉེས་བྱས་བརྒྱ་  
 དང་བཙུ་གཉིས་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། དེར་བཅད་པ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། ཆར་  
 གཏོགས་གིས་བྱེ་ན་ཆེས་མང་དུ་ཡོད་པའི་བྱིར་དོ། །དེ་དག་མདོ་ཙ་བར་  
 རྒྱས་པར་བསྟན་ཀྱང་འདིར་མང་དུ་དོགས་ནས་ཁུངས་མ་བྲངས་སོ། །

ཁྱུ་བ་སྦྱིར་བསྟན།

གཉིས་པ་སྦྱིར་བསྟན་གི་དབང་དུ་བྱས་ནས་འཆད་པ་ལ། རྩས་བཀག་  
 པ་བཅད་པོ་ཡང་དེ་དང་ལྷན་པ་ཡིན་ནོ། །འབྲ་བ་ལ་ཡང་དོ། །ཞེས་སོགས་  
 གསུང་། འདིས་རི་ལྟར་བསྟན་པའི་ཚུལ་ཡོད་དེ། ལུང་རྣམ་འབྲེད་དང་། འདུལ་  
 བྱེད། ཁྱུ་བ་གསུམ་ནས་འབྲུང་བའི་དོན་གི་གནད་འགའ་ཞིག་བསྐྱེས་ནས་  
 བསྟན་པའི་བྱིར། འདི་དག་གི་དོན་ལ་བསྐྱབ་པ་དང་བསམ་པ་དང་ཆིག་གི་

ཡན་ལག་སོགས་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་དོན་བསྟུ་བའི་ཕྱིར་སྐྱབས་འདིར་ཐུན་མོང་  
དུ་བཞག་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ཡིད་འགྱུར་བའི་ཡན་ལག་དང་། ཁ་སྐོང་གི་ཡན་ལག་  
བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་འཆད་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར། འདིར་ལྷུང་བ་སྡེ་ལྔའི་དངོས་  
གཞི་བསྐྱེད་པའི་རྟེན་ལ་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྡོམ་པ་སྤངས་ནས་འཆགས་ཤིང་  
མ་ཉམས་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ།

ཉམས་པ་དང་སྤངས་ནས་མ་འཆགས་པ་ལ་ཉེས་བྱས་ཅམ་ཞིག་བསྐྱེད་  
པའི་ཕྱིར་ཞེས་འཆད་པ་ལ། ཉམས་པ་དང་མ་འཆགས་པ་ལྷུང་བ་ལ་སྦྱོར་ན་  
ཉེས་བྱས་སོ་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཉམས་པ་ལྷུང་བ་ལ་སྦྱོར་ཚུལ་ཡོད་  
དེ། གང་ལས་ཉམས་པ། གང་གི་ཉམས་པ། ཇི་ལྟར་ཉམས་པ་སོགས་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དགེ་སྦྱོང་ཙུང་ལ་འཇུག་པ་དེ་ཉམས་པར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། དགོས་པ་སྐྱབ་རུས་ཀྱི་བསྟེན་རྫོགས་  
ཀྱི་སྡོམ་པ་ལས་ཉམས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། བམ་པ་  
འཆབ་བཅས་ཀྱི་སྟོབས་ལས་ཉམས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཇི་ལྟར་  
ཉམས་པ་ལ། མདོ་སྡེ་པ་ན་རེ། སྡོམ་པ་གཏོང་བའི་བམ་པ་ལ་འཆབ་བཅས་  
ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་ཏེ། འཆབ་མེད་ཀྱིས་སྡོམ་པ་མི་གཏོང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། ཙུང་  
ལྷུང་ཡན་ལག་ཆང་བར་སྦྱད་ཀྱང་འཆབ་སེམས་མ་སྐྱེས་ན་བམ་པ་དང་བམ་  
འདྲ་གང་རུང་དུ་མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དེས་ན་བམ་པ་བྱུང་བའི་ཆེ་དགེ་སྦྱོང་།



དེའི་སྒྲིམ་པ་རྩ་བ་ནས་གཏོང་བར་མ་ཟད། བྱིས་སྦངས་ཀྱང་མི་སྦྲེ་སྦྲེ། རྒྱུད་  
 རོ་ཆ་མེད་པ་དང་ཁྲེལ་མེད་ཤས་ཆེན་པོས་མ་རུང་བར་བྱས་པའི་བྱིར།  
 དཔེར་ན། ཤིང་ཏ་ལའི་མགོ་བོ་བཅད་པ་ནི་བྱིས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་མི་འགྱུར་  
 བ་བཞིན། ལྷགས་འདིར་པམ་པ་རྒྱུང་བའི་གང་ཟག་དེ་ནི་དགོ་སྦྲོང་མ་ཡིན་ཏེ།  
 དེའི་རྒྱུད་ལ་དགོ་སྦྲོང་གི་སྒྲིམ་པ་མེད་པའི་བྱིར་དང་། དེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་  
 ཆོས་དང་ཟང་ཟིང་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པར་མི་རུང་བའི་བྱིར། ཁོ་ན་རེ། དེ་མི་  
 འཐད་དེ། པམ་པ་འཆབ་མེད་རྒྱུང་བ་འདི་དགོ་སྦྲོང་ཡོད་པའི་བྱིར། ཟེར་ན།  
 སྦྲོན་མེད་དེ། དེ་ནི་རྩ་རྒྱུང་འཆབ་མེད་ལ། པམ་པའི་མིང་གིས་བཏགས་པ་  
 ཅམ་ཡིན་པའི་བྱིར། མདོ་སྤྱེ་བའི་ལྷགས་འདིར་འཆབ་སེམས་པམ་པའི་ཡན་  
 ལག་ཏུ་མི་དགོས་སོ་ཞེས་སྒྲ་རབས་པ་མང་པོས་འདོད་ཀྱང་མི་འཐད་དེ།  
 བྱིས་ཀྱི་མཁས་པ་དུ་མས་དེ་ལེགས་པར་བཀག་པའི་བྱིར།

བྱེ་བྲག་སྒྲ་བའི་ལྷགས་ལ་འཆབ་སེམས་ཐར་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་མི་  
 དགོས་ཏེ། པམ་པ་འཆབ་བཅས་འཆབ་མེད་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། འཆབ་མེད་དུ་  
 མ་ཟད། འཆབ་བཅས་ཀྱིས་ཉམས་པའི་དགོ་སྦྲོང་གི་རྒྱུད་ལ་ཡང་སྒྲིམ་པ་  
 ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་འཆམ་བཅས་རྒྱུང་ན་  
 སྒྲིམ་པ་རྣམ་དག་ལས་ཉམས་པར་བྱེད་པར་མ་ཟད། དགོས་པ་སྒྲུབ་རྒྱས་  
 ལས་ཀྱང་ཉམས་པར་བྱེད་པའི་བྱིར། བྱི་མ་གྲུབ་སྟེ། དེ་འདྲའི་དགོ་སྦྲོང་དེ་

སྒྲོམ་ལྡན་དང་ཚུལ་འཆལ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འོ་ན། སྒོག་གཙོད་གྱི་  
པམ་པ་ཅམ་བྱང་བའི་ཆོ། གཞན་གསུམ་བྱང་ངམ་མ་བྱང་ཞེ་ན། དེའི་ཆོ་  
གཞན་གསུམ་མ་བྱང་ཡང་ཉམས་པ་ཡིན་ཏེ། པམ་པ་གསུམ་གང་རུང་འཆབ་  
བཅས་བྱང་བའི་ཆོ་སྒྲོང་བདུན་གྱི་སྒྲོམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ནམ་དག་དང་  
དགོས་པ་སྐྱབ་བྱས་གཉིས་ཀ་ལས་ཉམས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། པམ་པ་  
འཆབ་བཅས་བཞི་རིམ་ཅན་དུ་འབྱུང་བ་མེད་ཀྱང་འཆབ་མེད་བཞི་རིམ་ཅན་  
དུ་འབྱུང་བ་ཡོད་དེ། འཆབ་མེད་བྱང་བའི་དགོ་སྒྲོང་གི་རྒྱད་ལ་སྒྲོམ་པ་ནམ་  
དག་སྐྱེ་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་དང་། དེ་ལྟར་བ་དངོས་ལ་སྐྱོར་བའང་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར།

བསྟན་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་སྤངས་ཀྱང་མ་སྐྱེས་པ་ལྟར་བ་ལ་སྐྱོར་ཚུལ་  
ཡོད་དེ། གང་ལ་མ་སྐྱེས། གང་མ་སྐྱེས། གང་གིས་མ་སྐྱེས་པ་སོགས་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དངོས་པོ་དང་བསམ་པའི་སྒྲོ་ནས་མི་སྐྱེ་བའི་  
རིགས་ཅན་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་ལ་དེར་འདུ་ཤེས་པ་སོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
གཉིས་པ་སྤྲ། གསུམ་པ་ཡོད་ཏེ། སྐྱེ་བའི་འགའ་རྒྱུན་བར་ཆད་དང་ལྡན་ཞིང་  
མ་སྐྱུན་རྒྱུན་མ་ཆད་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་མ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར། གང་བྲག་དེ་ལ་  
བསྟན་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་མེད་པས་ལྟར་བ་སྤེལ་འདོད་དངོས་གཞི་མི་བསྐྱེད་དེ།  
དེ་དང་དེར་སྐྱེད་ཀྱང་ཉམས་བྲས་ཅམ་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། འོ་ན། དགོ་ཚུལ་

དང་དགེ་སྦྱོང་མ་ལྟར་བ་ལ་སྒྱུར་ན་ཅིས་འགྱུར་ཞེ་ན། ཡོད་དེ། དགེ་ཚུལ་  
 གྱིས་བསྐྱབ་པའི་གཞི་བརྒྱ་དང་། དགེ་སྦྱོང་མས་དེའི་སྤྱིང་དུ་རྩ་བའི་ཆོས་  
 རྒྱལ་དང་རྩེས་མཐུན་གྱི་རྒྱལ་ལ་བསྐྱབ་ལ་འདས་ན་བཤགས་བྱའི་ཉེས་བྱས་  
 སུ་འགྱུར་ལ། དེའི་སྤྱོད་མཐུན་ལ་བསྐྱམས་བྱའི་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་བའི་  
 ཕྱིར།

དགེ་ཚུལ་གྱི་སྤངས་འདས་དེ་ལ་དེར་ངས་བ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། དེའི་སྤངས་  
 འདས་གྱི་གཙོ་བོ་ལ་བརྟེན་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱི་ན་སོ་རྒྱལ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། རི་སྐད་  
 དུ།

སྤྱོད་གཙོད་གཞི་དང་མ་བྱེན་ལེན། །

མི་ཆངས་སྦྱོད་དང་བརྟུན་དུ་སྤྲ། །

གཞི་མེད་བག་ཅམ་དགེ་འདུན་དབྱེ། །

དེ་རྩེས་སྤྱོད་མཐུན་དང་བྱིམ་སུན་འབྱེན། །

རྟུན་དང་བཤེས་འོར་འབྲུ་བ་དང་། །

བས་རུང་སྒྲུག་མའི་བསྐྱར་འདེབས་དང་། །

བསྐྱབ་པ་སྦྱོང་དང་འབྲས་ཆན་འགོབས། །

ཆང་དང་སྒྲུ་གར་རོལ་མོ་བྱེད། །

རྒྱན་དང་ཁ་དོག་སྦྱོས་བྱུག་བྱེད། །

ཁྱི་དང་སྟན་ནི་ཆེ་མཐོ་དང་། །

ཕྱི་དོའི་ཁ་བས་གསེར་དངུལ་ལེན། །

ཉམས་པ་རྣམ་པ་གསུམ་དག་སྟེ། །

སུམ་ཅུ་དྲུག་ནི་སྦངས་ལས་འདས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་ནི་དགོ་སྟོང་མ་ལའང་

སྐྱར་བར་བྱ་ཞིང་། བྱད་པར་ཡོད་དེ། འདིས་ཅ་མ་ཐུན་གྱི་ཆོས་བཅུ་གཉིས་

སོགས་སྟོང་དགོས་པའི་ཕྱིར། བར་མའི་ཚུལ་བྱིས་ས་དང་ལྟན་པ་ཅ་མ་ལྟར་བ་

སྟེ་ལྟའི་གཞིར་ཞུགས་ན་ཅིར་འགྱུར་བར་ཡང་ཡོད་དེ། ཉེས་བྱས་ཅ་མ་དུ་

འགྱུར་བའི་ཕྱིར། བར་མ་རབ་བྱུང་ལ་གང་བཤགས་བྱ་དང་གང་བསྐྱུལ་བྱར་

འགྱུར་ཚུལ་ཡོད་དེ། བྱིས་པའི་རྟགས་ལེན་པ་ལྟ་བུ་ནི་སྦངས་འདས་ཡིན་

པས་བཤགས་བྱ་ཡིན་ལ། དགོན་མཆོག་ལ་གྱུས་པ་ཚུང་བ་ལྟ་བུ་ནི་བསྐྱུལ་

བྱའི་རིགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་དགོ་ཚུལ་གྱི་སྦངས་འདས་གྱི་

ཕྱོགས་མ་ཐུན་བསྐྱུལ་བྱའི་ཉེས་བྱས་ཡོད་དེ། ཉེས་མེད་དུ་གསུངས་པ་ལས་

གཞན་པལ་ཆེར་ཡིད་གྱི་བསྐྱུལ་བྱར་འགྱུབ་བའི་ཕྱིར།

ཉེས་མེད་དུ་གསུངས་པ་ཕྱེད་དང་བཙོ་བརྒྱད་ཡོད་དེ།

འཆང་བ་འབྲལ་བ་འཇོག་པ་དང་། །

དེ་བཞིན་ས་ནི་རྟོ་བ་དང་། །

རིན་པོ་ཆེ་དང་མེ་ལ་རེག །

སྤངས་ནས་ཟ་བར་བྱེད་པ་དང་། །

བྱིན་ལེན་མ་བྱས་ཟ་བ་དང་། །

དེ་བཞིན་གསོག་འཛོག་ཟ་བ་དང་། །

སྒྲོན་ཤིང་འཛོགས་དང་ཤིང་གཙོད་དང་། །

རྩ་སྒྲོན་མི་གཙང་འདོར་བ་དང་། །

ས་བོན་འཛོམས་དང་བསྐྱབ་པའི་གཞི། །

ཟླ་འཛོག་དགོན་པའི་འབྲས་སྤང་དང་། །

གསོག་འཛོག་བྱེད་དང་དག་ཚུལ་ཉམ། །

མི་སྒྲུ་འགོ་དང་བཙོ་བརྒྱད་དོ། །

ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་དུ་དག་སྒྲོང་མར་ཡང་ཅི་རིགས་  
 བར་སྒྲོར་བར་བྱ་བའི་བྱིར། དེ་དག་སྒྲིར་ཉེས་མེད་དུ་གསུངས་ཀྱང་གང་  
 ལའང་ཉེས་པ་མི་སྲིད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ས་བཞོས་ནས་སྒོག་ཆགས་བསད་པ་ལྟ་  
 བྱ་ལ་ཉེས་བྱས་བསྐྱེད་པའི་བྱིར། བསྐྱབ་བྱིན་དག་སྒྲོང་ལྟར་བ་ལ་སྒྲོར་ཚུལ་  
 ཡོད་དེ། དེ་ལས་ཀྱི་ཁ་སྒྲོང་དུ་མི་འོས་པ་སོགས་འགའ་ཞིག་མ་གཏོགས།  
 ལྟར་བ་བསྐྱེད་པའི་ཉེན་དུ་དག་སྒྲོང་ནམ་དག་དང་འབྲ་བའི་བྱིར། བམ་པ་  
 འཆབ་བཅས་ལ་བསྐྱབ་པ་སྒྲིན་དུ་མི་རུང་ཡང་། འཆབ་མེད་ལ་བསྐྱབ་པ་



སྦྱིན་ཚུལ་ཡོད་དེ། གསོལ་བཞིའི་ལས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ལས་བྱུང་པར་ཅན་ལྟ་  
སྦྱོང་བ་སྦྱོང་ཞིང་། དམན་སྦྱོང་ལྟ་དང་དུ་ལེན་པའི་བསྐྱུས་པ་ནོད་པར་བྱ་བ་  
ཡིན་པའི་བྱིར།

དགོས་པ་ཡོད་དེ། གྲེ་བཀ་སྦྱ་བ་ལྟར་ན། བམ་པ་འཆབ་མེད་འདགས་  
པའི་བྱིར་ཡིན་ལ། མདོ་སྡེ་བ་ལྟར་ན། བམ་པའི་སྡེར་གཏོགས་ཀྱི་སྦྱོམ་པོ་སྦྱ་  
བ་འདགས་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་བྱིར། འཆབ་བཅས་ཡིན་ཀྱང་མཚན་གྱུར་  
པའི་དབང་གིས་འཆབ་མེད་དུ་སོང་བ་ལ་བསྐྱུས་པ་སྦྱིན་དུ་རུང་བ་ཡོད་དེ།  
དགོ་སྦྱོང་པ་མ་གཉིས་ལ་རྟེན་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་འདོད་པ་ཐ་དད་པར་  
འགྱུར་བའི་བྱིར་ཏེ། དགོ་སྦྱོང་པ་མ་མཚན་གྱུར་པའི་དབང་གིས་ལྟར་བ་ཆེ་  
བ་ཚུང་བ་དང་། ཚུང་བ་ལྟར་མེད་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཡོད་པའི་བྱིར། ལྟར་  
བ་པལ་ཆེར་ལ་འདུ་ཤེས་མ་འཁྱུལ་བ་དགོས་ཀྱང་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་ཏེ། ཡིད་  
གཉིས་པན་ཆད་ཀྱིས་ཆོག་པའི་བྱིར། འོ་ན། མའི་འགྲོ་བ་ལུས་གཞན་དུ་  
བསྐྱུར་བ་བསད་ན་ཅིར་འགྱུར་ཞེ་ན། ཡོད་དེ། མདོར། འགྲོ་བ་གཞན་གྱི་རྣམ་  
པར་བསྟེན་པ་བསད་པ་ལ་ཡོད་དོ། །ཞེས་མའི་འགྲོ་བ་བས་རང་ཉིན་མིའམ།  
ཁེ་མ་ཡིན་པའམ། གང་བཀ་མ་ཡིན་པའི་རྣམ་པར་སྦྱུལ་བ་ཞིག་དགོ་སྦྱོང་  
གིས་བསད་ན་པམ་པའི་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་པ་ལ་བྱུང་པར་མེད་པར་བཤད་  
པའི་བྱིར། འོན་ཀྱང་ཁ་ཅིག་དེ་ལའང་མའི་འདུ་ཤེས་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་པར་

བཞེད་དོ། དེ་བཞིན་དུ་ལྟའི་འགྲོ་བས་མིར་སྒྲུལ་བ་དང་། དུད་འགྲོའི་འགྲོ་བ་  
བས་མིར་སྒྲུལ་བ་དག་དགེ་སྤྱོད་གིས་བསད་ན་ངེ་ལྟར་འགྱུར་བ་ཡོད་དེ།  
དང་པོ་ལ་དངོས་གཞིའི་ཆེ་སྒྲོམ་པོ་དང་། བྱི་མ་ལ་ལྟར་བྱེད་དུ་འགྱུར་བའི་  
བྱིར། འོ་ན། ལྟས་སྒྱུན་ཁོ་ན་གསོད་སྟམ་ནས་མཆོད་སྒྱུན་བསད་པའང་  
དངོས་གཞི་ངེ་ལྟ་བ་བཞིན་བསྐྱེད་པར་ཐལ། གོང་གི་དམ་བཅས་འཐད་པའི་  
བྱིར། ཟེར་ན། མི་མཚུངས་ཏེ། གཉིས་ཀ་ལ་འདུ་ཤེས་འབྱུལ་བ་ཡོད་ཀྱང་མི་  
འདྲ་བའི་བྱེད་པར་ཡོད་པའི་བྱིར་ཏེ། སྒྲ་མ་ནི་རྒྱན་གཅིག་ཡིན་ལ། འདི་ནི་  
རྒྱུད་ཐ་དད་ཡིན་པའི་བྱིར་ཞེས་གསུང་། དགེ་སྤྱོད་རང་ཉིད་སྟག་ཏུ་སྒྲུལ་ནས་  
མི་གཞན་བསད་པ་ན་ཅིར་འགྱུར་བ་ཡོད་དེ། དེའི་ཆེ་རང་ལ་དགེ་སྤྱོད་གི་  
འདུ་ཤེས་ཡོད་ན་དངོས་གཞིའི་བརྟུང་བར་ངེ་ལྟ་བ་བཞིན་བསྐྱེད་ལ། དེའི་ཆེ་  
རང་ལ་དགེ་སྤྱོད་གི་འདུ་ཤེས་མེད་ན་ལྟར་བ་ན་སྤྱད་ཅམ་ལས་མི་བསྐྱེད་པའི་  
བྱིར།

སྒྲེ་ལྟའི་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་པ་ལ་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་ཉེན་ལ་སྒྲོར་བ་བྱས་  
ནས་ཉེན་དེ་ལ་དངོས་གཞི་བྱུང་དགོས་ཏེ། ཆོག་སྒྲ་མ་དགེ་བསྟེན་ནམ་དགེ་  
ཚུལ་གྱི་ཉེན་ལ་མི་གསོད་པ་ལྟ་བུའི་སྒྲོར་བ་བྱས་ནས་དགེ་སྤྱོད་གི་ཉེན་ལ་  
དངོས་གཞི་བྱུང་བྱུར་ན་སྤྱད་ཅམ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་བྱིར། མདོར། གནས་  
སྐབས་གཞན་ཐོབ་པ་ནི་གཞན་ཉིད་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ཡོད་

དེ། སློབ་པའི་རྟེན་ལ་གསོད་པའི་སྒྲུབ་བ་བྱས་ཏེ། དགྲ་བཅོམ་ཐོབ་པའི་ཆེ་  
ཞི་བ་ན་གསོད་པ་པོའི་དགེ་སློང་ལ་པམ་པའི་དངོས་གཞི་རིམ་ལྟ་བུ་བཞིན་  
བསྐྱེད་པའི་དོན་ཡིན་པའི་བྱིར། དེའི་ཆེ་གསོད་པ་པོ་ལ་མཚམས་མེད་ཀྱང་  
འབྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་གཉིས་ལུས་རྟེན་སྤྱི་གཅིག་པའི་བྱིར་ཏེ། དེ་ལྟར་རྒྱ་  
ཆེར་འབྲེལ་ལས་བཞུགས་པའི་བྱིར། འོན། མཛོད་ལས། བསྐྱུན་འོག་དགྲ་  
བཅོམ་ལ་མ་ཡིན། །ཞེས་བཞུགས་པ་དང་འགལ་ལོ་ཞེ་ན། སྒྲུབ་མེད་དེ། དེ་ནི་  
མཛོད་པ་རང་གི་ལུགས་ཅམ་ཡིན་པའི་བྱིར། འོན་ཀྱང་ཁ་ཅིག་འདི་ལྟར་  
བཞེད་དེ། མཛོད་པའི་ལུགས་དེ་སྒྲིབ་བཏང་ལ་དགོངས། རྒྱ་ཆེར་འབྲེལ་དེ་  
གྱི་དམིགས་བསལ་སྤྱི་བཞིག་ལ་དགོངས་པའི་བྱིར་བེར་རོ། །སྤྱི་ལྟེ་  
དངོས་གཞི་བསྐྱེད་པ་ལ་ཤེས་པ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་  
པ་གཙོ་སྟེ། ཤེས་པ་རང་བཞིན་དུ་མི་གནས་ན་ལྟར་བ་གཏན་མེད་པའམ།  
ཆུང་བ་ཅམ་དུ་འགྱུར་བའི་བྱིར། ཤེས་པ་རང་བཞིན་དུ་མི་གནས་པ་ལ་  
བརྒྱད་ཡོད་དེ། སྒྲོ་བ། སེམས་འབྲུགས་པ། ཆོར་བས་གཟེར་བ། དགེ་སློང་  
གི་འདུ་ཤེས་བརྗེད་པ། གཉིད་ལོག་པ། ར་རོ་བ་སོགས་ཡོད་པའི་བྱིར། དེ་  
ཡང་སྒྲོ་བ་ལྟ་བུ་ལ་ལྟར་བ་གཏན་ནས་མེད་ཀྱང་གཞན་ལ་མེད་པས་ནི་མ་  
ཁུབ་སྟེ། ར་རོ་ཡང་ཤེས་བཞིན་བྱེད་ན་ལྟར་བར་འགྱུར་བ་དང་། དགེ་སློང་  
བྱད་མེད་དང་ལྟན་ཅིག་གཉིད་ལོག་པ་ན་ལྟར་བ་བསྐྱེད་པ་ཡོད་པའི་བྱིར།

དེས་མཆོན་ནས་ལྷུང་བ་དང་ལྷུང་མེད་དུ་འགྱུར་བའི་བྱད་པར་མང་དུ་ཡོད་  
ཀྱང་གཞན་དུ་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། འདིར་དོན་བསྐྱུས་ནས་འཆད་པར་འདོད་པའི་  
ཕྱིར། དེ་ཅམ་ལས་མ་སྟོས་སོ།། །

### གསོ་སྦྱང་གི་གཞི།

བཞི་པ་བསྐྱབ་པ་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་བའི་གཞི་འཆད་པ་ལ་གཉིས་ལས།  
དང་པོ་ནི། སྟོམ་ལས།  
རང་བྱུང་གསོ་སྦྱང་གཞི་དག་དང་། །  
དགག་དབྱེ་དབྱར་དང་གོ་ལྷགས་དང་། །  
སྒྲན་དང་གོས་དང་སྤ་བརྒྱུང་དང་། །  
གོ་ཏུ་ཤམ་བི་དང་ལས་ཀྱི་གཞི། །  
དམར་སེར་ཅན་དང་གང་ཟག་དང་། །  
སྟོ་དང་གསོ་སྦྱང་བཞག་པ་དང་། །  
གནས་མལ་དང་ནི་ཚོད་པ་སྟེ། །  
དག་འདུན་དབྱེན་རྣམས་བསྐྱུས་པ་ཡིན། །  
ཞེས་གཞི་བཅུ་བདུན་གསུངས་པ་ལས། དང་པོར་རབ་བྱུང་གི་གཞི་ནི་  
བཞད་ཟེན་རྟོ། །

གཉིས་པ་ལ་བཅུ་བདུན་པོ་འདུ་ཚུལ་ཡོད་དེ། གསོ་སྦྱང་། དབྱར་

གནས། དགག་དབྱེ་སྟེ་བསྐྱབ་པ་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་བའི་གཞི་གསུམ་དང་། སྤ་  
བརྒྱུད་གོས་གོ་ལྷགས་ཏེ་གོས་ཀྱི་གཞི་གསུམ་དང་སྤན་ཀྱི་གཞི་གནས་མལ་  
ཀྱི་གཞི་དང་ལྷ་ནི་བདེ་བར་གནས་པའི་རྒྱུན་བསྟེན་པའི་གཞི། ཕྱིར་བཅོས་  
ཀྱི་གཞི་བདུན་ནི་ཕྱིར་བཅོས་དང་། ལས་ཀྱི་གཞི་ནི་སྒྲོམ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་  
པར་བྱེད་པ་སོགས་གསུམ་དུ་འདུ་བའི་ཕྱིར། དེས་ན་འདིར་འཆད་པ་ལ་  
གསུམ་ཡོད་དེ། བསྐྱབ་པ་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་བའི་གཞི། བདེ་བར་གནས་པའི་  
རྒྱུན་བསྟེན་པའི་གཞི། ཐུན་མོང་དུ་མཁོ་བའི་ལས་ཀྱི་གཞི་རྣམས་སུ་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། གསོ་སྦྱོང་། དབྱར་གནས། དགག་དབྱེ་  
རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། ཐུན་མོང་གི་རྣམ་གཞག་  
དང་། སོ་སའི་རང་བཞིན་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། སྤ་  
དོན། དབྱེ་བ། བསྐྱུ་བ། གོ་རིམ་བཅས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་ཡོད་དེ། བསྐྱབ་པ་གསོ་ཞིང་སྤྲིག་པ་སྦྱོང་བས་ན་དེ་ལྟར་དུ་  
བརྗོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ཞི་གནས་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་། མཐུན་པའི་  
གསོ་སྦྱོང་། གསོ་སྦྱོང་བཅུ་བཞི་པ། བཅོ་ལྷ་པ། གཞོད་པ་བསྐྱོག་པའི་དེ།  
ཚོད་པ་ཞི་པའི་དེ། བཟ་ཤིས་ཀྱི་དེ་དང་བདུན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གསོ་སྦྱོང་བཅུ་  
བཞི་བ་ལ་དུག་དང་། བཅོ་ལྷ་པ་ལ་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། ལོ་གཅིག་གི་ཉིད་ལྷ་



དང་པོ་གསུམ་པ་ལྔ་པ་བདུན་པ་དགུ་པ་བཅུ་གཅིག་པ་རྣམས་ཀྱི་མར་ངོ་ལ་  
བཅུ་བཞི་པ་འབྲུང་གི་གཞན་རྣམས་བཙོ་ལྔ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་  
བསྐྱུ་ན་གཉིས་སུ་འདུ་སྟེ། ཞི་གནས་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་དང་། མཐུན་པའི་གསོ་  
སྦྱོང་གཉིས་སུ་འདུ་བའི་ཕྱིར་ཏེ། ཕྱི་མ་ལྔ་མཐུན་པའི་གསོ་སྦྱོང་གི་ནང་ཅན་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། གཞུང་ཅུང་བ་དང་མཆོག་གི་གོ་རིམ་གྱིས་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་གཉིས། ཞི་གནས་དང་། མཐུན་པའི་གསོ་སྦྱོང་ངོ་།

དང་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། རོ་བོ་དང་། བྱད་པར་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
དང་པོ་ཡོད་དེ། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཐོས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྒྲོམ་པའི་སེམས་  
བྱད་པར་ཅན་ཞིག་གི་སྟངས་འཛོག་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མཛོད་ལས། ཚུལ་  
གནས་ཐོས་དང་བསམ་གཏན་དང་། སྒྲོམ་པ་ལ་ནི་རབ་ཏུ་སྦྱོང་། །ཞེས་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། གནས་གང་དུ། རྟེན་གང་གིས།  
དངོས་པོ་གང་། ཚུལ་རི་ལྟར་བསྒྲོམ་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་  
དེ། ཉིང་ངེ་འཛིན་སྐྱེ་བ་དང་རྩེས་སུ་མཐུན་པའི་གནས་ཞིག་ཏུ་བསྒྲོམ་པར་བྱ་  
བའི་ཕྱིར་ཞེས་འཆད་པ་ལ། སྦྱོང་ཁང་བཙེག་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་  
ཕྱིར་ངོ་། །གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ཚུལ་ཁྲིམས་དག་ཅིང་མང་དུ་ཐོས་པ་ཞིག་གིས་  
སྒྲོམ་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མཛོད་ལས། མང་དུ་ཐོས་པ་ནགས་ཀྱི་ནང་དག་ཏུ།  
ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། ཆོས་པ་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་

སམ། རང་བཞིན་ཉིད་བསྟོམ་པར་བྱ་བའི་སྤྱིར་ཏེ། འདོད་ཆགས་ཀྱི་གཉེན་  
པོར་མི་སྦྱག་པ། ཞེ་སྤང་གི་གཉེན་པོར་བྱམས་པ། གཏི་ཐུག་གི་གཉེན་པོར་  
ཉེན་འབྲེལ། ང་རྒྱལ་གྱི་གཉེན་པོ་ཁམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ། རྣམ་རྟོག་མང་པའི་  
གཉེན་པོར་དབུགས་འབྱུང་རྒྱུ་བསྟོམ་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། བཞི་བ་  
ཚུལ་ཇི་ལྟར་སྟོམ་པ་ཡོད་དེ། །བྱིང་ཁྱོད་ཀྱི་སྦྱོར་ཅི་རིགས་དང་བྲལ་བའི་སྟོ་  
ནས་དམིགས་པ་ལ་ཡིད་གཏོད་པར་བྱེད་པ་དང་། སྦྱོད་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་  
ཚུལ་དེ་དང་རྗེས་སུ་མ་ཐུན་པ་ལ་འཇུག་དགོས་པའི་སྤྱིར།

གཉིས་པ་མ་ཐུན་པའི་གསོ་སྦྱོང་བྱ་བ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། དགོས་དོན་  
དང་། དགོས་དོན་ཅན་གཉིས་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ཚུལ་ཁྲིམས་  
རྣམ་པར་དག་པ་དང་། ཆོས་རྣམ་པར་དག་པ་སོགས་འབྱུང་བའི་ཆེད་ཡིན་  
པའི་སྤྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། གནས་གང་དུ་གསོ་སྦྱོང་བྱ་བ། ཉེན་གང་གིས་  
བྱ་བ། དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་བྱ་བ། ཚུལ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་སོགས་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་  
པོ་ཡོད་དེ། གནས་ལ་སྟོ་མ་ཐུན་བྱས་པ། ཉེ་འཁོར་འདོམས་གང་དང་བཅས་  
པ། མཆམས་པོ་ཆེ་བཅད་པ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་པར་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་  
པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། གནས་གང་དུ། ཉེན་གང་གིས། ཆོ་ག་ཇི་ལྟ་བུས་  
བྱ་བ་སོགས་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། གནས་གསུམ་གང་རུང་གི་ངོ་  
བོར་བྱུབ་པ། ཉེ་འཁོར་དང་བཅས་པ། དག་འདུན་གྱིས་བཞེད་པ། སྤར་སྟོ་

མ་ཐུན་མ་བྱས་པ་ཞིག་རྣམས་སུ་དགོས་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་རྟེན་གང་གིས་བྱ་བ་ཡོད་དེ། དགོ་འདུན་གྱིས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། གསོལ་གཉིས་ཀྱི་ལས་གྱིས་བྱ་བའི་ཕྱིར། འཇིག་  
པའི་རྒྱ་ཡང་ཡོད་དེ། གནས་དེར་དགོ་སྤྱོད་མེད་པ་སོགས་གྱིས་འཇིག་པར་  
འགྱུར་བའི་ཕྱིར། མཆོམས་པོ་ཆེ་གཙོད་ཚུལ་ཡོད་དེ། དབུས་ནས་དཔག་  
ཆད་ཕྱིད་དང་གསུམ་གྱི་མཐའ་ཚུན་ཆད་དུ་མཆོམས་བརྟན་པོ་འཛོག་པ་  
དང་། དགོ་འདུན་གྱིས་གསོལ་གཉིས་ཀྱི་ལས་གྱིས་བཅད་པར་བྱ་བ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་རྟེན་གང་གིས་བྱ་བ་ཡོད་དེ། གངས། ཁ་སྐོང་། མི་མ་ཐུན་པ་  
གཉིས་དང་བྲལ་བའི་རབ་བྱུང་གིས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་དུས་  
ནམ་གྱི་ཆེ་བྱ་བ་ཡོད་དེ། མདོར། གསོ་སྤྱོད་བྱའོ། །ལྷ་བ་ཕྱིད་ཕྱིད་ཀྱི་ཆེས་  
བཙོ་ལྷ་ལའོ། །སོ་སོ་ཐར་པའི་མདོ་འདོན་བས་སོ། །ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཡར་  
ངོ་མར་ངོའི་ཆེས་ཞག་བཙོ་ལྷ་ལ་བྱ་བའི་ཕྱིར། ཁོ་ན་རེ། མི་འཐད་དེ། གསོ་  
སྤྱོད་བརྟ་བཞི་པ་ཡང་ཡོད། སྒོ་བྱར་དུ་བྱ་བའི་གསོ་སྤྱོད་ཡང་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
ཞེ་ན། སྒྱུན་མེད་དེ། དང་པོ་ནི། ཉིན་ཞག་གི་དབང་དུ་བྱས་ན་བརྟ་བཞི་ལ་བྱ་  
ཡང་ཆེས་ཞག་བཙོ་ལྷ་འགྲོ་བ་ཡིན་ལ། ཕྱི་མ་ནི་དམིགས་བསལ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། གསོ་སྤྱོད་བརྟ་བཞི་པ་ལྷ་བ་གང་ལ་འབྱུང་བ་ཡོད་དེ། ཉོར་ལྷའི་དབང་

དུ་བྱས་ན་སྒར་བཤད་པ་ལྟར་ཡིན་ལ། ཉ་སྐར་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ཆོ། དགོ་  
ཚུལ་གྱི་ལོ་ངྱི་བར། རྒྱལ་དང་དཔོ་དང་ས་ག་དང་། །ཚུ་སྟོད་ཁྱམས་སྦྲད་སྦྱོར་  
དུག་བཅས། །འདི་རྣམས་ཀྱི་ནི་ནག་པོའི་སྟོགས། །ཟླ་བྱེད་གསོ་སྦྱོར་བཅུ་  
བཞི་པ། །ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་ཡང་དུས་ཆོགས་ལ་དུག་ཏུ་  
སྟེ་བའི་ཟླ་བ་གང་ལ་འབྱུང་བ་ཡོད་དེ། མཛོད་འགྲེལ་ལས། དགུན་དང་དབྱིད་  
དང་དབྱར་རྣམས་ཀྱི། ཟླ་བ་བྱེད་དང་གཉིས་འདས་ཤིང་། །ཟླ་བ་བྱེད་ནི་ལྷས་  
པ་ན། །མཁས་པས་ཞག་མི་ཐུབ་པ་འདོད། །ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཡིན་པའི་  
བྱིར།

བཞི་པ་གསོ་སྦྱོར་ངེ་ལྟར་བྱ་བའི་ཚུལ་ཡོད་དེ། སྦྱོར་བ་དང་། དངོས་  
གཞི་དང་། མཐུག་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་སྒྲོལ་བྱ་བའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དགོ་  
འདུན་འདུ་ཐབས་སྐྱབ་པ། ལྷུང་བ་བྱིར་འཆོས་པ། ཆོས་ཉན་བཤད་བྱ་བ།  
དགོ་འདུན་གྱི་གངས་བརྟག་པ། དགོ་སྦྱོར་གིས་གསོལ་བ་གདབ་པ་རྣམས་སུ་  
ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། མཆོད་པ་དང་བཅས་པའི་སྟོན་པའི་སྐུ་  
གཟུགས་བཞུགས་སུ་གསོལ་བ། དཀར་གཏོར་ཆ་བཞི་བཤམས་པ། གཞི་  
རྒྱུང་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར།

སྟེ་མ་འཆད་པ་ལ་དོན་བདུན་ཡོད་དེ། གཞིའི་རྒྱ། དབྱིབས། ཆོད། ཚུལ་  
ངེ་ལྟར་བརྟུང་བ། །རྟོན་གང་གིས་བརྟུང་བ། ཚུལ་མཐུན་བརྟུང་བའི་པན་

ཡོན་དང་། མ་བརྟུང་བའི་ཉེས་དམིགས་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་  
ཡོད་དེ། གཞིའི་མདོ་ལས།

རབ་ཏུ་འབྱོར་བའི་ཤིང་རྣམས་ནི། །

རབ་ཏུ་འབད་དེ་བརྟག་པར་བྱ། །

ཅ་རྟན་ཐེལ་བ་པ་ལང་ཤ། །

ཨ་ཤུག་ཐ་དང་ཅ་རྟན་དམར། །

རྒྱ་ཏར་ཏ་ལ་ཀ་ཤུ་ཀ། །

ཤིང་ཤ་པ་དང་ཏ་མ་ལ། །

ཞེས་སོགས་འབྲུང་བ་ལྟར་བྱ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། བྱ་བཞི་  
ལེབ་མོ་འཆང་གཟུང་དང་བཅས་པ་སྣེ་མོ་གཉིས་སྤལ་བའི་མགོ་ལྟར་བྱ་བ་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། ། སྤིང་དུ་རིང་ཆད་ལ་སོར་བརྒྱ་དང་  
བརྒྱད། ཐུང་ཆད་སོར་བྱ་བཞི། ཞིང་དུ་སོར་དུག་དཔངས་སུ་སོར་གཉིས།  
འཆང་གཟུང་སོར་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཆད་དུ་བྱ་བའི་ཕྱིར། གན་གཡོག་གི་རྒྱ་  
དབྱིབས་སོགས་ཀྱང་ཡོད་དེ། རྒྱ་ཤིང་དེ་ཉིད་ལས་བྱས་ཤིང་དབྱིབས་རྒྱུ་  
པོ་ཅེ་གཉིས་ནེ་ཏུ་ལེའི་མགོ་ལྟར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་རིམ་ལྟར་བརྟུང་  
ཚུལ་ཡོད་དེ། གཙུག་ལག་ཁང་གི་སྤྱིང་སོགས་སུ་དགོན་མཆོག་ལ་ཕྱག་  
བྱས་ཏེ། རྒྱད་གསུམ་ཉོག་གསུམ་དང་བཅས་པའི་སྒོ་ནས་བརྟུང་བར་བྱ་བ་



ཡིན་པའི་སྤྱིར། དེར་མ་ངེས་ཏེ། དགེ་འདུན་མཐའ་དག་བསྐྱུ་བའི་སྤྱིར་ཡིན་  
ན། དེ་ལྟར་བརྟུང་བར་བྱ་ལ། གསོ་སྦྱོང་བསྟེན་རྫོགས་སོགས་ལས་འགའ་  
ཞིག་བྱ་བའི་དོན་དུ་ནི་རྒྱད་གཅིག་དང་ཉོག་གསུམ་མཇུག་རྒྱད་གསུམ་དང་  
ཉོག་གཉིས་ཀྱང་བྱར་རུང་ཞིང་། སེར་བ་བསྒྲིག་པ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་ཡིན་ན།  
གྲངས་མ་ངེས་པའི་སྤྱིར། རྒྱད་ཀྱི་ཆད་ཀྱང་ཡོད་དེ། རྒྱད་རེ་རེ་ལ་སོ་ལྷ་སོ་  
ལྷ་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་ཆུང་ནས་ཆེ་བའི་བར་བཅོ་བརྒྱད་དང་། བཅུ་དགུ་ནས་  
སོ་ལྷའི་བར་རམ་སོ་དུག་གི་བར་ཡང་རུང་བ་གསུངས་པ་ལྟར་དེ་ནས་རིམ་  
གྱིས་བརྟུང་བར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ལྷ་པ་ཡོད་དེ། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྷན་  
པའི་དགེ་སྦྱོང་། དགེ་ཚུལ། དགེ་བསྟེན་གྱིས་ཀྱང་བརྟུང་རུང་བའི་སྤྱིར་ཏེ།  
རི་རྒྱུད་དུ།

དགེ་སྦྱོང་རྣམས་དང་དགེ་ཚུལ་གྱིས། །

དུས་རྣམས་ཀྱན་དུ་བརྟུང་བྱ་སྟེ། །

གསོ་སྦྱོང་ལ་ནི་གནས་པའི་ཆོ། །

དགེ་བསྟེན་གྱིས་ཀྱང་བརྟུང་བར་བྱ། །

ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དུག་པ་ཡོད་དེ། ཚུལ་བཞིན་དུ་  
བརྟུང་བས་ཡུལ་དེར་ལོ་ལེགས་པ་སོགས་སུ་འགྱུར་བའི་སྤྱིར། བདུན་པ་  
ཡོད་དེ། ཚུལ་མཐུན་མ་བརྟུང་ན་མི་ཞེས་པ་མང་དུ་འབྱུང་བའི་སྤྱིར།

གཉིས་པ་ལྷུང་བ་སྤྱིར་བཏོས་བྱ་ཚུལ་ཡོད་དེ། གསོ་སྦྱོང་སོགས་ལ་མ་  
འདུས་པའི་སྤྱོད་ལ་དུ་ལྷུང་བཤགས་པ་བསྐྱམ་པ་དང་གྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པར་  
བྱ་བ་གང་རུང་ཞིག་བྱེད་ལ། མ་གྲུབ་ན་ལས་ལ་འདུས་པའི་སྐབས་སུ་གསོལ་  
གཉིས་གྱིས་གྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པར་བྱ་བའི་སྤྱིར།

གསུམ་པ་ཆོས་ཉན་བཤད་རིམ་ལྷུང་བ་ཡོད་དེ། སང་གསོ་སྦྱོང་འབྲུང་  
འགྱུར་གྱི་རྒྱབ་མོ་མཆན་ཐོག་ཐག་ཆོས་ཉན་བཤད་དང་། དེ་ལྷུང་མ་གྲུབ་ན་  
སྦྱོར་བའི་ཆེ་ཆོས་བསྒྲགས་ཀྱི་མདོ་འདོན་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

བཞི་པ་ཡོད་དེ། གངས་ཅི་ཙམ་འབྲུང་བ་བགང་བར་བྱ་ཞིང་། མ་འདུས་  
པ་དག་གིས་འདུན་པ་དང་ཡོངས་དག་འབྲུལ་དགོས་པའི་སྤྱིར། དེ་ལྷུང་  
འབྲུལ་དགོས་ཏེ། ཡོངས་དག་ལུལ་བས་གསོ་སྦྱོང་དང་དགག་དབྱེ་མ་བྱས་  
པའི་ཉེས་པ་ཁེགས། འདུན་པ་ལུལ་ནས་ལས་ཆགས་ཤིང་མཐུན་པར་འགྱུར་  
བའི་སྤྱིར།

འདུན་པ་འབྲུལ་བ་ལ་ཁྱད་པར་ལྡན་ཡོད་དེ། དངོས་པོ་གང་ལ། གང་ཟག་  
གང་གིས། ལུལ་གང་ལ། དགོས་པ་ཅིའི་སྤྱིར། རིམ་ལྷུང་འབྲུལ་བ་རྣམས་སུ་  
ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། མཆོམས་བཅད་པ་མ་གཏོགས་ལས་ཐམས་  
ཅད་ལ་འབྲུལ་རུང་བའི་སྤྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ལས་གྲུལ་དེར་འདུ་བའི་  
རྒྱུན་མ་ཆང་བའི་གང་ཟག་ཞིག་གིས་འབྲུལ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། གསུམ་པ་

ཡོད་དེ། ལས་བྱེད་པའི་དགེ་འདུན་ནམ་འདུན་པ་ལེན་པར་བསྐྱོས་པ་ཞིག་ལ་  
འབྲུལ་བའི་བྱིར། བཞི་བ་ཡོད་དེ། ལས་ལ་མི་མཐུན་པ་འགོག་པའི་ཆད་ཡིན་  
པའི་བྱིར། ལྷ་བ་ཡོད་དེ། ལས་ཆོག་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་སྒྲགས་ཆོག་ལན་  
གསུམ་བཟོད་པའི་སྒྲོ་ནས་བྱ་བའི་བྱིར།

ཡོངས་དག་ལའང་ལྷ་ཡོད་དེ། དངོས་པོ་གང་ལ། གང་གིས། ཅིའི་བྱིར།  
ཡུལ་གང་ལ། ཇི་ལྟར་འབྲུལ་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། དེ་དག་གི་བྱུང་པར་  
ཡོད་དེ། ལྷར་གྱི་རིགས་པས་ཤེས་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ལ་དངོས་གཞིའི་  
བྱུང་པར་ཡོད་དེ། སོ་སོ་ཐར་བའི་མདོ་འདོན་པའི་སྒྲོ་ནས་གསོལ་བ་འབའ་  
ཞིག་པའི་ལས་བཟོད་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། མདོ་ཡོངས་ཚོགས་སམ་ཞེ་  
ན། མ་ཡིན་ཏེ། མདོའི་སྒྲིང་གཞི་ནི་དངོས་སུ་འདོན་ཅིང་། ལྷག་མ་ཐོས་པས་  
བསྒྲགས་པའི་ཚུལ་གྱིས་འདོན་པའི་བྱིར། དེ་ཡང་སྦྱིར་མདོ་དེའི་ཆོག་བྱེད་  
ཀྱང་སྒྲོ་ལ་མ་འབྲུལ་བར་དོན་རྒྱས་པའི་དགེ་སྦྱོང་ཞིག་གིས་འདོན་དགོས་  
ཀྱང་དེར་མ་ངེས་ཏེ། མ་རྒྱས་ན་གནས་བཏུན་གཉིས་པ་དང་། དེས་ཀྱང་མ་  
རྒྱས་ན་གསུམ་པ་དང་། དེས་ཀྱང་མི་རྒྱས་ན་དགེ་སྦྱོང་རྣམས་ངེས་མོས་  
གྱིས་འདོན་པར་བྱ་དགོས་པའི་བྱིར། བམ་ལྷག་ལྷུང་བྱེད་སོགས་ཐོས་སྒྲོག་  
བྱེད་པ་མ་ཡིན་པར་སྡེ་ཆན་གང་བརྩམས་པ་དེ་ཉིད་ཚོགས་དགོས་ཏེ། གཞན་  
དུ་ན་ཉིས་པར་འབྱུར་བའི་བྱིར་དང་། ལྷུང་བྱེད་སྡེ་ཆན་ལ་ངེག་ན་ནི་ཚོགས་

པར་ཡང་འདོན་དགོས་པའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་འཇུག་གི་བྱ་བ་ཡོད་དེ། སོ་སོ་ཐར་པ་བཏོན་པ་ཡི། །བསོད་  
ནམས་འབྲུབ་པ་གང་ཡིན་པ། །ཞེས་སོགས་དང་། བཙུམ་པར་བྱ་ཞིང་དབྱུང་  
བར་བྱ། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱོ་སྐྱོན་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་གི་ཆེ་

དམིགས་བསལ་ཡོད་དེ། གནས་ཀྱི་དམིགས་བསལ། ཉེན། ཆོ་ག། དུས་  
ཀྱི་དམིགས་བསལ་ནམས་སྒྲུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། མཆོམས་པོ་  
ཆེ་བཅད་པའི་ནང་དུ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་པ་མ་བྱུང་ན། དཀྱིལ་འཁོར་བའི་མཆོམས་  
ཀྱི་གནས་སྒྲུ་དེ་བྱར་བྱུང་བའི་ཕྱིར། དེའི་ཆད་ཡོད་དེ། གདིང་བ་བཞི་བཙུ་  
ཤོང་བའི་གནས་ཆད་ཅམ་ཞིག་ལ་བྱེད་པའི་ཕྱིར། ཉེན་གང་གིས་དང་ཆོ་ག་  
རི་ལྟ་བུས་བྱ་བ་ཡོད་དེ། མཆོན་ཉིད་བཞི་ལྟ་བུ་ཀྱི་དགོ་འདུན་གྱིས་གསོལ་  
གཉིས་ཀྱི་ཆོ་གས་བཅད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། གཙོད་པའི་མཆོན་མ་ཡོད་དེ།  
མཆོམས་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀར་ཡང་སྒྲིགས་བཞིར་རྩོལ་སོགས་པ་མཆོན་མ་  
བཏོན་པོ་བཞག་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། འོ་ན། དཀྱིལ་འཁོར་བ་དང་མཆོམས་བྱ་  
ཆུང་དུ་གཉིས་གཅིག་གམ་ཐ་དད་ཞེ་ན། ཡོད་དེ། ཁ་ཅིག་གཅིག་གོ་ཞེས་  
བཞེད་ལ། གཞན་དག་འགལ་ལོ་ཞེས་གསུངས་ཡང་། དཀྱིལ་འཁོར་བ་དེ་དེ་  
གཉིས་ཀྱི་གཞི་མ་ཐུན་ཡིན་ཞིང་མཆོམས་ཆེན་ལས་ཆུང་ཞིང་དཀྱིལ་འཁོར་  
བ་ལས་ཆེ་བ་དེ། མཆོམས་བྱ་ཆུང་དུ་ཡིན་ཀྱང་དཀྱིལ་འཁོར་བ་མ་ཡིན་པའི་

ཕྱིར། མཆོམས་ཆེ་ཆུང་རིམ་གྱིས་གཅོད་ན་སྒྲ་མ་བགྲོལ་ནས་ཕྱི་མ་བྱ་ལ།  
འོན་ཀྱང་ཅིག་ཅར་དུ་ཆགས་པ་ཡོད་དེ། མདོར། ཆིག་གཅིག་གིས་མཆོམས་  
གཅད་པ་དང་འགྲོལ་རུང་ངོ་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། འོ་ན་མཆོམས་ཆེ་ཆུང་  
གང་རུང་མ་བཅད་ན་ངེ་ལྟར་བྱ་ཞེ་ན། ཡོད་དེ། དེའི་ཆེ་གཙུག་ལག་ཁང་ལྟ་  
བུའི་ཅིག་པའི་ཉེ་འཁོར་འདོམས་གང་ཚུན་ཆད་དུ་མཆོམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
ཉེ། མདོར། མཆོམས་མ་བཅད་པའི་གནས་སུ་ནི་ལས་ལ་ཅིག་པ་མཆོམས་  
ཡིན་ནོ། །ཤ་ཁ་ནས་ཆུ་འཛག་གང་དུ་འབབ་པ་ཡང་ངོ་། །ཞེས་གསུངས་པའི་  
ཕྱིར། གཉིས་པ་རྟེན་གྱི་དམིགས་བསལ་ཡོད་དེ། བསྐྱབ་སྦྱིན་དགེ་སྦྱོང་དང་  
དགེ་ཚུལ་གྱིས་ཀྱང་གསོ་སྦྱོང་བྱར་རུང་བར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། འགྲོ་  
བཞིན་དུ་བྱར་རུང་བའི་སྐབས་ཡོད་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་ཆོ་གའི་དམིགས་བསལ་ཡོད་དེ། སྒྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།  
ཞེས་སོགས་མདོར་བསྐྱུས་པའི་ཆིགས་བཅད་བརྗོད་པའི་སྒྲོ་ནས་བྱར་རུང་  
བའི་ཕྱིར། དེར་མ་ཟད་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་པས་ཀྱང་འབྲུག་སྟེ། དགེ་སྦྱོང་  
བཞིར་མ་ཆང་ན། གཅིག་གམ་གཉིས་སམ་གསུམ་གྱིས་སྒྲགས་ཆིགས་  
བརྗོད་པའི་སྒྲོ་ནས་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་  
གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན་ན། རང་ཉིད་ཙོག་ཤུར་འདུག་སྟེ་བྱ་ལ། གཉིས་གསུམ་ཡོད་  
ན་གཅིག་རུང་དུ་གཅིག་གིས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།



བཞི་བ་དུས་གི་དམིགས་བསལ་ཡོད་དེ། བཙུན་ཉིན་གསེས་སྒྲོང་བྱེད་  
 པ་རྒྱུན་གྱིས་མ་གྲུབ་ན། ཞག་ཕྱི་མའི་སྐྱེ་རངས་ཤར་ནམ་ཉི་མ་ཤར་བའི་བར་  
 དེར་ཡང་རུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། མདོ་འདིར་ལས་ནི་འདས་ན་ཉི་མ་མ་ཤར་བའི་ལོ།  
 །ཞེས་གསུངས་བའི་ཕྱིར། དེས་ན་དུས་མ་འཆུགས་བའི་གསེས་སྒྲོང་ཉིར་བཞི་  
 སོ་གང་རུང་ཡིན་ན། ཆེས་ཞག་གི་དབང་དུ་བྱས་བའི་བཙུན་པ་ཡིན་པས་  
 རྩལ་གྲང་། གཞན་དུ་མ་རྩལ་སྟེ། བཟ་ཞེས་བའི་གསེས་སྒྲོང་སོགས་དང་།  
 དམིགས་བསལ་དེ་ལྟ་བུ་དག་གྲང་ཡོད་བའི་ཕྱིར། སྐྱིར་ལོ་གཅིག་ལ་གསེས་  
 སྒྲོང་ཉིར་བཞི་ལས་མི་འབྱུང་ཡང་། དམིགས་བསལ་ལམ་ངེས་ཏེ། ཟླ་བ་འོལ་  
 ཡོད་ཆེ་གསེས་སྒྲོང་ཉིར་དུག་ཅུ་མ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། ཁ་ཅིག་གསེས་སྒྲོང་བཙུ་  
 བཞི་པ་དེ་རྣམས་གསེས་སྒྲོང་བཙུན་པ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་རྣམས་ཆེས་ཞག་  
 གི་དབང་དུ་བྱས་ན་བཙུན་པར་འཛོག་བའི་ཕྱིར་ཏེ། དུས་མ་འཆུག་བའི་  
 གསེས་སྒྲོང་ཉིར་བཞི་སོ་གང་རུང་ལ་དེའི་ཕྱིར། ཟེར་ན། མ་རྩལ་སོ། །འདོད་མི་  
 རིགས་ཏེ། གསེས་སྒྲོང་བཙུ་བཞི་པ་ཞེས་པ་དེ་ནི་ཉིན་ཞག་གི་དབང་དུ་བྱས་  
 རས་བཞག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

### དབྱར་གྱི་གཞི།

གཉིས་པ་དབྱར་གྱི་གཞི་འཆད་པ་ནི། མདོར། དབྱར་གནས་པར་ཁས་  
 ཟུང་པར་བྱའོ། །ཟླ་བ་གསུམ་དུའོ། །ཆེས་བཙུ་དུག་ལའོ། །དབྱར་ཟླ་འབྲིང་

པའི་ཉའི་སྤྱི་དེ་ཉིན་པར་རོ། །དབྱར་ཟླ་ཐ་ཆུང་གི་ཉའོ། །ཞེས་སོགས་གསུངས་  
ལ།

དོན་གྱང་ཡོད་དེ། དགོས་དོན་དང་། བྱད་པར་གྱི་དོན་གཉིས་ཡོད་པའི་  
སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དབྱར་ཁས་མ་སྤངས་པའི་ཉེས་པ་ཁེགས་པ་དང་།  
གཞན་མ་དད་པ་སྤོང་བ་དང་། དོན་དང་བྱ་བ་ཉུང་བ་དང་། གནས་བྱུང་རལ་  
འཆོས་པ་དང་། དགག་དབྱེ་དང་སྤྱོད་འབྱུང་བ་སོགས་གྱི་དགོས་པ་ཡོད་  
པའི་སྤྱིར།

གཉིས་པ་ལ་དུག་ཡོད་དེ། གནས་གང་དུ། དུལ་གང་ལ། ཉེན་གང་གིས།  
དུས་ནམ་གྱི་ཆེ། དུལ་ཅི་ཅམ། ཆོ་ག་རི་ལྟ་བུས་ཁས་སྤངས་པར་བྱ་བ་  
ནམས་སྤྱོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། བདེ་བར་གནས་པའི་འགལ་རྒྱུན་  
མེད་ཅིང་མཐུན་རྒྱུན་ཆང་བ། ཉེང་གཡོགས་སྒོ་སྒྲེགས་དང་བཅས་ཤིང་  
མཆོམས་གཞན་མ་ཡིན་པ་སོགས་གྱི་གནས་སྤྱོད་ཁས་སྤངས་པར་བྱ་བའི་  
སྤྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། དགོ་སྤོང་གནས་བརྟན་གྱི་མདུན་དུ་ལེན་པར་བྱ་  
བའི་སྤྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། རབ་བྱུང་སྡེ་ལྷ་ཀས་ཁས་ལེན་པར་བྱ་དགོས་  
པའི་སྤྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། དབྱར་སྤྱོད་མ་ཡིན་ན། དབྱར་ཟླ་ཐ་ཆུང་གོ་ཞུན་ཟླ་  
བའི་མར་ངོའི་ཆེས་གཅིག་དང་། དབྱར་སྤྱི་མ་ཡིན་ན། ཉོན་ཟླར་འབྱུམས་ཟླ་  
བའི་མར་ངོའི་ཆེས་གཅིག་ལ་ཁས་ལེན་པར་བྱ་དགོས་པའི་སྤྱིར་ཏེ། མེ་ཏོག་

སྒྲིང་རྒྱུད་ལས། གོ་ཞུན་རྩ་བའི་ཆེས་གཅིག་ནས། །སྤྱི་མའི་དབྱར་དེ་གཙོ་བོ་  
 ཡིན། །དེ་བཞིན་སྤྲུམས་ཀྱི་རྩ་བ་ཡི། །ཆེས་གཅིག་ནས་ནི་ཕྱི་མར་གྲགས།  
 །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། སྤྱི་བ་ཡོད་དེ། རྩ་བ་གསུམ་ཚང་བར་ཁས་སྤང་  
 བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཏེ། མ་ཚང་བར་ཁས་ལེན་ན་མི་འཆགས་པའི་ཕྱིར། འོ་ན།  
 ད་ལྟར་ཕྱིད་དང་གཉིས་ཅམ་ཞིག་ཁས་ལེན་པ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། སྒྲིན་མེད་  
 དེ། མདོར་གསུམ་ཁས་ལེན་པར་བཤད་པ་ནི་སྤུན་སྤུམ་ཆོག་པ་པའི་དབང་  
 དུ་བྱས་ལ། ཕྱག་ལེན་ལ་དེ་ལྟར་མཛད་པ་ནི། དུལ་དུས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་  
 ཅམ་ཞིག་ཏུ་བྱར་རུང་བའི་ཕྱིར་ཞེས་བྱའོ་སྤུམ་མོ། །དུག་པ་ལ་གསུམ་ཡོད་  
 དེ། སྒྲོར་དངོས་འདུག་གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ཞག་བཅུ་འམ་  
 རྩ་བ་ཕྱིད་ཀྱི་སྒྲིན་ནས་གཙུག་པ་ལག་ཁང་གི་དོར་བྱ་བ་སོགས་དང་། བཙོ་  
 ལཱའི་དུས་སུ་གནས་མལ་དང་། གང་ཟག་སྟ་གོན་བྱ་ཞིང་། ཚུལ་ཤིང་བཞག་  
 ཉེ་ཁྲིམས་སུ་བཅའ་བ་དང་། གསོལ་བའི་ལས་ཀྱིས་ཚུལ་ཤིང་བྲིམས་པའི་བྱ་  
 བ་སྐྱབ་པ་སོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ཡོད་དེ། སྤྱི་ཕྱིར་དབང་གིས་ཉོར་རྩུག་པ་དང་  
 བདུན་པའི་མར་དོའི་ཆེས་གཅིག་གི་ནང་བར་སྤྱི་བར་ལངས་ཏེ། དུལ་དགོ་  
 སྒྲོང་ཞིག་གི་རུང་དུ་སྤྲགས་ཆོག་ལན་གསུམ་བརྗོད་པའི་སྒྲིན་ནས་ཁས་སྤང་  
 བར་བྱ་ཞིང་།

མཐུག་ཏུ་ཐབས་ལེགས་བརྗོད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། དབྱར་ཁས་སྦངས་  
ནས་བྱ་བ་ལ་དུག་ཡོད་དེ། གང་དུ་དམ་བཅས་པའི་གནས་དེར་འབྲེལ་དགོས་  
པ་དང་། ཏུས་དེར་འཁྲུག་ལོང་མི་བྱེད་པ་དང་། རོས་བསམ་སྒྲོམ་པ་སོགས་  
དགེ་སྦྱོར་ལ་འབད་པ་དང་། གནས་རལ་བ་དང་གྲུབ་པ་འཆོས་པ་དང་། ཏུས་  
རི་སྤིད་པར་གནས་དགོས་པ་དང་། དབྱར་འབྲེལ་བ་སྦང་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། ཕྱི་མ་དབྱར་རལ་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། གནང་བ་མ་རོས་པ་དང་།  
རོབ་པའི་དབང་དུ་བྱས་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། སྦྱིར་དབྱར་  
བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་མཆོམས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཞག་གཅིག་ཀྱང་གནས་  
པར་མི་རུང་ཞིང་། གནས་ན་དབྱར་རལ་བའི་ཉེས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། འོན་  
ཀྱང་ཆོས་ལྡན་གྱི་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་ཞག་གཅིག་ནས་བདུན་གྱི་བར་གང་རུང་དུ་  
བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་མཆོམས་ལས་འདར་རུང་སྟེ། དེ་ལྟར་གནང་བའི་  
ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། དགེ་འདུན་ལས་གནང་བ་རོབ་པས་ཞག་བཞི་བཅུའི་  
བར་མཆོམས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་དགོས་པ་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་ཆེད་དུ་གནས་རུང་  
བའི་ཕྱིར། དགག་དབྱེ་བྱེད་པ་ལ་ཞག་དུག་ལས་མེད་ན་བྱིན་བརྒྱབས་མི་  
འཆགས་ཏེ། མཐའི་ཞག་དུག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་མི་འཆགས་སོ། །  
ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

## དགག་དབྱེད་ཀྱི་གཞི།

གསུམ་པ་དགག་དབྱེ་འཆད་པ་ནི། དབྱར་གནས་པས་དགོ་འདུན་ལ་  
མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་དང་དོགས་པ་དག་གིས་དགག་དབྱེ་བྱའོ། །དབྱར་ཐ་  
མའི་ཉི་མ་ལའོ། །ཞེས་སོགས་གསུངས།

འདི་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། སྤྱིར་བཏང་དང་། དམིགས་བསལ་གྱི་སྒྲིབ་ནས་  
འཆད་པར་བྱེད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དགོས་དོན་དང་བསྐྱུས་དོན་  
གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ཆོས་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པར་  
འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱིས་དགོས་པ་ཡོད་པའི་བྱིར།

གཉིས་པ་ལ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། དུལ་གང་ལ། ཉེན་གང་གིས། བྱེད་པ་པོ་  
གང་ལ། དངོས་པོ་གང་གིས། གནས་གང་དུ། དུས་ནམ་གྱི་ཆོ། ཚུལ་རི་ལྟར་  
བྱ་བ། རྒྱ་བཤད་པ་རྣམས་སྤྱི་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། རྒྱ་གསུམ་བཞི་འེ་  
དགོ་འདུན་ལ་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། དབྱར་ཁས་སྒྲངས་  
པའི་དགོ་འདུན་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་བའི་བྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། དགག་དབྱེ་  
བྱེད་བར་བསྐྱོས་པའི་དགོ་སྒྲོང་ཞིག་ལ་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ།  
ལྷུང་བའི་དགག་དབྱེ་དང་། རྩས་ཀྱི་དགག་དབྱེ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་  
པོ་ཡོད་དེ། མཐོང་ཐོས་དོགས་གསུམ་གྱི་སྒྲིབ་ནས་ལྷུང་བ་སྒྲེང་བའི་སྒྲུབས་བྱེ་



སྟེ་ལྷུང་བ་སྐྱེང་བ་དང་། ལྷུང་བ་ཡོད་ན་བཤུགས་བསྐྱེད་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
དེ་ནས་གསོལ་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཀྱིས་བསྐྱོས་པའི་དགེ་སྟོང་གིས་དང་པོ་དགེ་  
འདུན་ལ་གསོལ་བ་འབའ་ཞིག་པའི་ལས་བྱས་ཏེ་རྩ་འགྲིམ་པ་དང་སྒྲགས་  
ཆོག་བརྗོད་པའི་སྐྱོས་ནས་བྱ་སྟེ། དེ་ལྷུང་དབྱར་གནས་པས་དགེ་འདུན་ལ་  
ཞེས་སོགས་དང་། དེས་རྩ་དུར་བ་བྲིམས་པར་བྱའོ། །ཞེས་སོགས་གསུངས་  
པའི་ཕྱིར། གཉིས་བ་ཡོད་དེ། བསྐྱོས་པའི་དགེ་སྟོང་གིས་ཁབ་ལ་སོགས་པའི་  
རྩས་བསྐྱེད་པའི་སྐྱོས་ནས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ལྷ་བ་ཡོད་དེ། མཆོམས་པོ་ཆེ་  
བཅད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་སུ་བྱ་བའི་ཕྱིར། རྒྱག་བ་ཡོད་དེ། དབྱར་སྒྲ་མཁས་  
སྐངས་པ་ཡིན་ན། སྟོན་ཆེ་འབྲིང་པོའི་ཉ་དང་། ཕྱི་མ་ཡིན་ན། སྟོན་ཆེ་ཐ་ཆུང་  
གི་ཉ་ལ་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བདུན་པ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། སྦྱོར་དངོས་  
འདུག་གི་སྐྱོས་ནས་བྱ་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ།  
ཞག་བཅུ་ལྔ་ཆེ་བ་བྱེད་ནས་ངེ་ལྷུང་སྐྱབ་པ་དང་། ཆོས་བཅུ་བཞི་ལ་ངེ་ལྷུང་  
དང་། བཙུང་ལས་ཀྱི་སྟོན་དུ་ངེ་ལྷུང་བྱ་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་  
པོ་ཡོད་དེ། དགེ་འདུན་གྱིས་ཞག་འདི་ཙམ་ནས་དགག་དབྱེ་མཛད་པར་  
འགྱུར་རོ་ཞེས་སྦྱིན་བདག་ལ་གོ་བར་བྱ་བ་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་གི་དོར་  
དང་གྲུམ་རལ་འཆོས་པ་སོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་བ་ཡོད་དེ། སེལྟེའི་ཁྱི་  
བརྒྱན་ཅིང་། ཆོས་ཉན་བཤུད་འབྱུང་བར་བརྗོད་པ་དང་། དེ་བྱ་བ་སོགས་

ཡོད་པའི་སྤྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། དགེ་འདུན་པ་ཙུན་ཙུན་དགའ་བར་བྱེད་པ་  
དང་། དགག་དབྱེ་བྱེད་པའི་དགེ་སྦྱོང་བསྒྲོལ་བ་དང་། དེས་རྩ་བུ་ལྷོ་ལ་སོགས་  
ཡོད་པའི་སྤྱིར། གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། གོང་དུ་བརྗོད་པ་  
ལྟར་རྩལ་དང་ལྟར་བའི་དགག་དབྱེ་གཉིས་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དེའི་བྱེད་པར་  
ཡོད་དེ།

ལྟར་བའི་དགག་དབྱེ་ནི། དགག་དབྱེ་བྱེད་པའི་མདུན་དུ་ཅོ་ག་སྤར་  
འདུག་ནས། ཆོ་དང་ལྷན་པ་དགོངས་སུ་གསོལ། དེང་དགེ་འདུན་གྱི་དགག་  
དབྱེ་བརྗོད་ལྷ་པ་ལགས་ཏེ། ཞེས་སོགས་སྤྲུགས་ཆོག་ལན་གསུན་བརྗོད་པའི་  
སྒྲོལ་སྤྱོད་བྱ་བ་ཡིན་ལ།

རྩལ་གྱི་དགག་དབྱེ་ནི། བཙུན་པ་རྩལ་འདི་ལྟ་བུས་དགག་དབྱེ་བབྱེད་  
དུ་རུང་ངམ། ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། སྤྱི་མའི་མཆོག་ཏུ་ཐབས་ལེགས་དང་། འདི་  
ལ་ལེགས་པར་རུང་ངོ་ཞེས་སོགས་བརྗོད་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། བརྒྱད་  
པ་སྒྲུབ་བཤད་ཡོད་དེ། དབྱར་གྱི་ནང་དུ་ཉིད་པ་བགོ་བ་དང་། ལྟར་བ་སྦྱོང་བར་  
སོགས་བཀག་ནས་སྒྲུབས་དེར་དབྱེ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེ་ལྟར་དུ་  
བརྗོད་པའི་སྤྱིར།

གཉིས་པ་དམིགས་བསལ་ཡོད་དེ། དུས། ཏེན། གནས། ཆོ་གའི་  
དམིགས་བསལ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ལྟར་བ་འདི་ལྟ་བུ་

དང་གང་ཟག་འདིས་མ་སྐྱེང་ཅིག་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་  
ཡོད་དེ། སྒྲིར་དུས་ཀྱིས་དགག་དབྱེ་ནི་སྒར་ལྟར་ཡིན་ཀྱང་སྒོ་བྱར་གྱི་རྒྱུན་  
ཆེ་བས་ནོན་ན་གསོ་སྦྱོང་གཉིས་གསུམ་ཐལ་ནས་ཉི་ཤུ་གང་རུང་གཅིག་  
དང་བསྐྱུན་ནས་དགག་དབྱེ་བྱར་རུང་བའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། དག་  
ཚུལ་དང་དག་སྦྱོང་གི་སྒྲུལ་པ་སྐྱངས་ནས་མ་སྐྱེས་པས། ཀྱང་དེ་བྱར་རུང་  
བའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། མཆོམས་མ་བཅད་པའི་གནས་སུ་ཡང་བྱར་རུང་  
བའི་ཕྱིར། ལྟ་པ་ཡོད་དེ། ལྟ་གས་ཆོག་གཅིག་བརྗོད་པ་དང་ཡོངས་དག་  
འབྲུལ་བ་དང་། དགག་དབྱེ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པས་ཀྱང་དེ་མ་བྱས་པའི་  
ཉིས་པ་ཁེགས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དགག་དབྱེ་བྱེད་པའི་རིམ་པ་ཡོད་དེ།  
དག་སྦྱོང་ལ། དག་ཚུལ། དག་སྦྱོང་ལ། དག་ཚུལ་རྣམས་ཀྱིས་གོ་རིམ་ལྟར་བྱ་  
བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་བདེ་བར་གནས་པའི་རྒྱུན་བསྐྱུན་པའི་སྒོ་ནས་བསྐྱུང་བ་  
ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། གོས་དང་། སྒྲན་གྱི་གཞི་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་  
གསུམ་ཡོད་དེ། སྤ་བརྒྱུང་དང་གོས་སྒྲིའི་དབང་དུ་བྱས་པ་དང་གོ་ལྷགས་གྱི་  
གཞི་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

### སྤ་རྒྱུང་གི་གཞི།

དང་པོ་འཆད་པ་ལ། སྤ་བརྒྱུང་གཤིང་བར་བྱའོ་ཞེས་སོགས་གསུངས།  
འདིའི་དོན་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། དགོས་པ་དང་། དགོས་པ་ཅན་གཉིས་ཡོད་

པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། སྤྱི་བརྒྱུད་བཏིང་བའི་པན་ཡོན་མཐོང་ནས་དབྱར་  
ཁས་ལེན་པ་དང་། འཆང་འབྲལ་འཛོག་གསུམ་གྱི་ལྷུང་བ་མེད་པས་བདེ་བར་  
ནས་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ལ་དགུ་ཡོད་དེ། སྤྱི་དོན། རྟེན་གང་གིས་གདིང་བ། དངོས་པོ་  
གང་། གནས་གང་དུ། དུས་ནམ་གྱི་ཆེ། ཡུན་རི་སྤིད། ཆོ་ག་རི་ལྟ་བུས་འདིང་  
བ་དང་བཏིང་བ་བསྐྱུང་བའི་ཚུལ། བསྐྱུང་བ་དབྱུང་བའི་ཚུལ་ནམས་སུ་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ལོངས་མ་སྤྱད་པའི་གསར་བ་ཡིན་པས་སྤྱི་བ་  
དང་། གཏན་པའི་སྟེང་དུ་བརྒྱུད་པས་ན་དེ་ལྟར་བཞུགས་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་  
ཡོད་དེ། དབྱར་སྤྱི་མ་ཁས་སྐྱངས་ལ་མ་རལ་བ་དང་། གནས་གཞན་དུ་ཁས་  
སྐྱངས་པ་ཡང་མ་ཡིན་པའི་དགོ་སྟོང་དག་གིས་གདིང་བར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། དགོ་ཚུལ་ལ་དབྱར་གྱི་རྟེན་པ་དབང་ཡང་སྤྱི་བརྒྱུད་འདིང་དུ་མི་རུང་  
སྟེ། སྤྱི་བརྒྱུད་འདིང་བ་ནི་དགོ་སྟོང་ཉིད་ལ་གནང་ཞིང་། དགོ་ཚུལ་སོགས་ལ་  
མ་གནང་བའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། གདིང་བའི་དངོས་པོ་བྱད་ཆོས་བཞི་  
ལྟར་ཞིག་འདིང་བར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

བྱད་ཆོས་བཞི་ཡང་ཡོད་དེ། རྒྱ། རོ་བོ། བྲངས། བདག་པོའི་བྱད་པར་  
ནམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དབྱར་ཁས་སྐྱངས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་བྱུང་  
བ། ཆོས་གོས་གསུམ་པོ་གང་རུང་གིས་བསྐྱུས་པའི་རོ་བོར་གྱུར་པ་ཞིག་

དགོས་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། རྒྱ་དང་དབྱིབས་རུང་བ་ཁ་དོག་དང་  
གནས་སྐབས་རུང་ཞིང་། ཚད་ནི་ཆོས་གོས་གསུམ་གྱི་ཆེ་ཆད་ལས་ལྷག་པ་  
ཡང་རུང་བའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་གངས་གྱི་བྱུང་པར་ཡོད་དེ། ཆོས་གོས་གསུམ་  
ཀའམ་དུ་མ་དང་གཅིག་ལའང་འདིང་བ་འཆགས་པའི་ཕྱིར། བཞི་བ་བདག་  
པོའི་བྱུང་པར་ཡོད་དེ། དགོ་འདུན་སྤྱིའི་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་པའི་ཕྱིར། གོང་  
གི་བཞི་བ་ཡོད་དེ། གང་དུ་དབྱར་ཁས་སྤངས་པའི་མཆམས་ནང་དེར་འདིང་  
བར་ཕྱིར། ལྷ་པ་དང་བྱག་པ་ཡོད་དེ། སྤྱིན་བྱག་གི་ཡར་ངོའི་ཆེས་གཅིག་ནས་  
བཅམས་ཏེ། དཔོ་ལྷའི་བཙོ་ལྷའི་བར་གྱི་ལྷ་བ་ལྷར་འདིང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཏེ།  
སྤྱིན་བྱག་ནས་ནི་ཁ་ཡི་བར། །སྤ་བརྒྱུང་འདིང་བར་རྗེས་སུ་གནང་། །ཞེས་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར། བདུན་པ་ཆོ་ག་རི་ལྟ་བུས་འདིང་བ་ཡོད་དེ། སྦྱོར་དངོས་  
མཁུག་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ།  
གང་ཟག་དང་། དགོ་འདུན་དང་། བསྐྱོས་པའི་དགོ་སྦྱོང་གི་སྦྱོར་བ་དང་གསུམ་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དེར་གནས་པའི་དགོ་སྦྱོང་ནམས་ཀྱི་རང་རང་  
གི་ཆོས་གོས་ཀྱི་བྱེན་བརྒྱབས་དབྱུང་བར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། ཞག་མ་ལོན་པར་ཆོགས་པས་མོས་པར་བྱ་  
བ། མཆམས་ནང་དུ་སྒོ་མ་ཐུན་བྱ་བ། གསོལ་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཀྱིས་སྤ་བརྒྱུང་  
འདིང་བ། གསོལ་བ་འབའ་ཞིག་པས་འདིང་བ་པོ་བསྐྱོས་ནས་གཏད་པ་



རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། རྒྱ་བཟུ་བ་དང་འབྲུབ་པ་དང་ཁ་  
བསྐྱར་བ་དང་དགོ་འདུན་ལ་བརྗོད་པ་སོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་  
དངོས་གཞི་ཡོད་དེ། སྟོན་ལྷ་ཐ་ཆུང་གི་མར་ངོའི་ཆེས་གཅིག་འདིང་བ་པོ་  
རྣམས་ཀྱིས་སྤྲ་བརྒྱུད་དེ་ཉིད་མེ་ཏོག་དང་ལྷག་ཅིག་བཟུང་སྟེ། གན་རིམ་  
བཞིན་དུ་སྤྲ་གས་ཆེ་ག་ལན་གསུམ་བརྗོད་པའི་སྒྲིབ་ནས་འོག་བཞིའི་སྟངས་དུ་  
གདིང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་མཐུག་ཏུ་བྱ་བ་ཡོད་དེ། འདིང་བར་བསྐྱོས་པ་དེས་དགོ་སྟངས་  
རེ་རེའི་མདུན་དུ་སོང་སྟེ་བརྒྱུད་བཏིང་ངོ་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། གཞན་རྣམས་  
ཀྱིས་ཀྱང་ལེགས་པར་བཏིང་ངོ་། །ཞེན་ཏུ་བཏིང་ངོ་ཞེས་སོགས་བརྗོད་པར་  
བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བརྒྱུད་པ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། གང་གིས་བསྐྱར་བ། གང་དུ།  
ཡུན་ཅི་ཙམ། ཚུ་ལ་ཐེ་ལྷར་བསྐྱར་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་  
དེ། བསྐྱོས་པའི་དགོ་སྟངས་གིས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། བཏིང་  
པའི་གནས་དེར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། ལྷ་བ་ལྷའི་བར་  
བསྐྱར་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། རྒྱུད་དང་ཉི་མ་ལ་གསང་བ་དང་  
སྤྲ་ག་པ་སོགས་བྱ་དགོས་པའི་ཕྱིར། དགུ་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། རང་འཐུག་  
བྲལ་གྱིས་དབྱུང་བ་དང་། བཅོས་མའི་ལས་ཀྱིས་དབྱུང་བ་གཉིས་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། དགོ་འདུན་གཉིས་ཀྱིས་རག་འཐུག་བྲལ་

དང་། གང་ཟག་སོ་སོའི་རང་འཇུག་བྲལ་གྱི་དབྱུང་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་སྤྱིར།

དང་པོ་ལ་བདུན་ཡོད་དེ། སྤྱི་བརྒྱུད་མེས་ཆེན་པ་ལྟ་བུ་སོགས་དངོས་  
པོ་ཞིག་ལ། སྤྱི་བརྒྱུད་མཆོམས་གཞན་དུ་བྱེད་པ། བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་  
པར་མཆོམས་ནང་དུ་སྐྱེ་རེངས་ཤར་པ། བཏིང་བའི་ཆེ་ཆད་ལས་ལྟག་སོང་  
པ། འདིང་བའི་དུས་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པ། དེར་འདུས་པའི་དགེ་འདུན་ཤི་བ་  
སོགས་སྤྱི་བྱུང་པ། དེར་འབྲེལ་བའི་བསམ་པ་རྒྱན་ཆད་པ་ནམས་སྤྱི་ཡོད་  
པའི་སྤྱིར།

གཉིས་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། མ་ལྟ་བུའི་འཇུག་བྲལ་དུག །བྱ་ལྟ་བུའི་  
འཇུག་བྲལ་ཉར་བཞི་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དེས་པར་འགོ་བ། ཡིད་  
གཉིས་གྱིས་འགོ་བ། རོས་བྱུང་གི་མ་མ་གཉིས་གཉིས་ཏེ་དུག་ཡོད་པའི་སྤྱིར།

གཉིས་པ་ཡོད་དེ། མ་ལྟ་བུ་དེ་དག་རེ་རེ་ལའང་བྱ་ལྟ་བུ་བཞི་བཞི་ཡོད་  
པའི་སྤྱིར། དེ་དག་གི་བྱུང་པ་ནི་གཞན་དུ་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། འདིར་མང་དུ་  
དོགས་པའི་སྤྱིར་རོ། །སྤྱི་བརྒྱུད་བཏིང་བ་ལ་པན་ཡོན་ཡོད་དེ། འཆང་འབྲལ་  
འཛོག་གསུམ་བྱས་པ་ལ་ལྟུང་བ་མི་འབྱུང་བ་དང་། ཡང་ཡང་བྱ་བ་དང་།  
འདུས་ནས་བབ་པ་སོགས་ལའང་ཉེས་པ་མེད་པ་བདེ་བར་གནས་པ་སོགས་  
གྱི་པན་ཡོན་ཡོད་པའི་སྤྱིར་རོ། །

## གོས་ཀྱི་གཞི།

གཉིས་པ་གོས་ཀྱི་གཞི་ནི། མཆོན་གྱིས་མ་དྲས་པའི་གོས་སྤྱད་པར་  
མི་བྱའོ། །ཞེས་སོགས་དང་། དྲས་ཤིང་དྲུབ་པ་ཆོས་གོས་ཉིད་དུ་བྱིན་གྱིས་  
བརྒྱབ་པར་བྱའོ། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་འཆད་དོ། །

འདི་ལ་དོན་ལྡན་སྟེ། རྒྱ་རུང་མི་རུང་གི་བྱུང་པར། རུང་བ་བཟོ་ཚུལ།  
གོས་ཀྱི་དབྱེ་བ། སོ་སོའི་རྣམ་གཞག། འོངས་སྤྱོད་པའི་ཚུལ་རྣམས་སྤྱོད་  
པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། རྒྱ་མི་རུང་བ་ཁ་ཆར་དང་ཕུན་ཆར་མ་གཅད་པ་  
དང་རྩ་མོའི་བལ་ལས་བྱས་པ་དང་ཁ་དོག་ཁྲ་བོ་སོགས་ལས་མི་རུང་ཞིང་།  
རུང་བ་ནི་ལྷག་བལ་སོགས་ལས་རུང་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། འོན་ཀྱང་ཆོས་གོས་  
རྣམ་གསུམ་སྤྱོད་ཤིང་ཆེ་བ་མི་རུང་སྟེ། འདིར་སྤྱོད་ཆོས་གོས་གསུམ་ཉིད་  
དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་མི་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།

གཉིས་པ་བཟོ་ཚུལ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། བུ་བ། ཁ་བསྐྱར་བ། དྲས་ཤིང་  
དྲུབ་པ་རྣམས་སྤྱོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དག་པར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་  
ཚུས་བུ་དགོས་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ཆོན་ཆོན་བརྒྱད་སྤངས་ཏེ།  
རུང་བའི་ཆོན་གྱིས་བསྐྱར་དགོས་པའི་བྱིར། ཉགས་ཐུར་དང་པོ་བྱུབ་སྟེ། ས་  
གའི་ལྷས། རྒྱ་སྤྱོད་ལེ་བཟན་ཅི་དང་བཅོད། །སྤྱོད་ཤིང་ཅི་དང་མཐིང་ཤིང་

ཆལ། །སིཿར་དང་གྲུང་གྲུམ་སྟེ། །འདི་དག་ཆོན་ཆེན་བརྒྱད་དུ་འདོད། །ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་གྲུབ་སྟེ། སྟོན་པོ་བཅག་དང་དུར་  
སྟེག་ཅི། །འདི་དག་རུང་བའི་ཆོན་གསུམ་སྟེ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ།  
འོན་ཀྱང་ཡུལ་འདིར་བཅོད་གྱིས་ཁ་དོག་བསྐྱར་བ་ནི་སྟོན་དུ་མི་འགྱུར་ཏེ།  
རྒྱ་གར་ན་དེ་དགོན་ཞིང་། འདིར་མི་དགོན་པའི་དབང་གིས་ཡིན་པའི་བྱིར།

གསུམ་པ་དབྱེན་བརྒྱ་གསུམ་ཡོད་དེ། ལྷམ་སྦྱར། ལྷ་གོས། མཐང་  
གོས། འལ་ཐབས། འལ་ཐབས་ཀྱི་གཟན། རུལ་གཟན་དང་རུལ་གཟན་གྱི་  
གཟན། གདོང་བྱིས། རྟག་གཟན། གཡན་པ་དགག་པ། སྒྲ་བཟེད། གདིང་བ།  
དབྱར་གྱི་གོས་རས་ཆེན་དང་བརྒྱ་གསུམ་བའལ་ད་པ་ལྟར་ཡོད་པའི་བྱིར།  
གཞན་ཡང་དབྱེན་གཉིས་སུ་ཡོད་དེ། ལྷག་པའི་ཡོ་བྱད་དང་། མཁོ་བའི་ཡོད་  
བྱད་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ལ་དངོས་དང་ཕྱན་ཆེགས་གཉིས་ཡོད་དེ།  
ལྷག་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་ལྟ་  
བུ་དང་པོ་དང་། ལྷ་ལྷམ་སྒྲ་རགས་རྣམས་གཉིས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱི་མའང་  
གཉིས་ཡོད་དེ། ཆོས་གོས་གསུམ་གྱི་རྒྱར་རུང་བ་ལྟ་བུ་དང་པོ་དང་། ལྷ་ལྷམ་  
སྒྲ་རགས་ཀྱི་ཐེབ་ལྟ་བུ་གཉིས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་མ་བཟུང་ལྷག་པའི་ཡོ་  
བྱད་གཞན་ལའང་གཉིས་ཡོད་དེ། དངོས་པོ་དང་ཕྱན་ཆེགས་གཉིས་ཡོད་  
པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། རས་ཡུག་ལྟ་བུ་དེ་ཡིན་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་

དེ། རས་ཀྱི་དུམ་བུ་སོགས་སྒྲག་པོ་རྣམས་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ལ། བཙུ་  
གསུམ་ཡོད་པ་ལས། ཆོས་གོས་གསུམ་གང་ལ་བྱ་བ་དང་ཇི་ལྟར་བྱ་བའི་  
ཚུལ་ཡོད་དེ། སྒྲམ་སྒྲུར་ལ་ངེས་པར་དུས་དྲུབ་དགོས་པར་བཤད་ཅིང། ཆོས་  
གོས་གཞན་གཉིས་རབ་དུས་དྲུབ། འབྲིང་ལྟན་ཐབས། ཐ་མ་ནི་ཐང་ཐང་པོར་  
བྱར་རུང་ཅམ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ཇི་ལྟར་བྱ་བའི་ཚུལ་ཡོད་དེ། སྒྲམ་སྒྲུར་ལ་རབ་འབྲིང་ཐ་མའི་སྒྲོར་  
གསུམ་དང་། རེ་རེ་ལའང་ནང་གསེས་ཀྱིས་གསུམ་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་དགྲ་  
ཡོད་པ་གང་རུང་གི་ཚུལ་དུ་བྱ་བའི་ཕྱིར། རབ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། སྒྲམ་སྒྲན་  
ཉེར་གཅིག་ལ། ཉེར་གསུལ་ལ། ཉེར་ལྷ་མ་རྣམས་སྒྲ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འབྲིང་  
ལ་ཡང་གསུམ་སྟེ། བཅོ་ལྷ། བཙུ་བདུན། བཙུ་དགྲའི་བདག་ཉིད་ཅན་རྣམས་  
སྒྲ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཐ་མ་ལའང་གསུམ་སྟེ་དགྲ། བཙུ་གཅིག་ བཙུ་གསུམ་  
རྣམས་སྒྲ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་གི་སྟེགས་བུའི་ཁྱད་པར་ཡོད་དེ། རབ་ཀྱི་  
སྟེགས་བུ་བྱེད་ལྷ། འབྲིང་ལ་བྱེད་བཞི། ཐ་མ་ལ་བྱེད་གསུམ་བྱེད་པ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། དེ་དག་གི་རྒྱ་ཁྱོན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་དེ། ར་བ་སྒྲོར་གསུམ་ལ་  
དཔངས་སྒྲ་ཁྱ་གསུམ་དང་སྟོང་དུ་ཁྱ་ལྷ། ཐ་མ་གསུམ་ལ་ཁྱ་བྱེད་བྱེད་བྱི་  
ཞིང་། དེའི་བར་ལ་འབྲིང་ཆོད་དུ་འཛོག་པའི་ཕྱིར། ལྷ་གོས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་  
དེ། སྒྲམ་སྒྲན་བདུན་པ་ལ་སྟེགས་བུ་བྱེད་དང་གསུམ་རེ་བྱ་བའི་ཕྱིར།



ཆད་ཡོད་དེ། དཔངས་སུ་ཁྱ་གསུམ་དང་སྤྱི་དུ་ཁྱ་ལྔ་བར་བྱ་བའི་སྤྱིར།  
མཐར་གོས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་དེ། སྒྲུལ་སྤྱོད་ལྔ་པ་ལ། སྒྲེགས་བྱ་སྤྱི་དང་  
གཉིས་པར་བྱ་བའི་སྤྱིར། ཆད་ཡོད་དེ། དཔངས་སུ་ཁྱ་དོ་དང་སྤྱི་དུ་ཆེ་ཆད་  
ཁྱ་བདུན་བྱ་བ་ཡིན་ལ། རལ་ཁ་དབྱང་ཆད་ནི་དེའི་ཆད་ལ་མི་གཏོགས་པའི་  
སྤྱིར། རྒྱུ་ཆད་ཡོད་དེ། འཁོར་གསུམ་ཁེབས་པའི་མཐར་ཆད་དུ་བྱ་བའི་  
སྤྱིར་ཏེ། མདོར། འཁོར་གསུམ་ཁེབས་པ་ཉིད་མན་ཆད་ཀྱང་དོ། །ཞེས་  
གསུངས་པའི་སྤྱིར།

དེས་ན་འབྲིད་ཆད་ཡོད་དེ། བདུན་ནས་འཁོར་གསུམ་ཁེབས་པའི་བར་  
རྒྱུ་མས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། འཁ་ཐབས་སོགས་ཀྱི་ཆད་ཡོད་དེ། འཁ་ཐབས་དང་  
དེའི་གཟན་ནི་ཐང་གོས་བཞིན་དང་། རུལ་གཟན་དང་དེའི་གཟན་ནི་སྒྲ་གོས་  
བཞིན་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དང་། གདོང་སྤྱིས་ནི་སྤྱི་དུ་ཁྱ་གང་དང་། གཡན་པ་  
དགའ་བ་པ་ནི། སྤྱི་དུ་ཁྱ་དྲུག་དང་དཔངས་སུ་ཁྱ་གསུམ། སྒྲ་གཟེད་ནི་སྤྱི་  
དུ་ཁྱ་གསུམ་དང་ཞེད་དུ་ཁྱ་སྤྱི་དགཉིས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། གདོང་བ་དང་  
དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་གྱི་ཆད་ཡོད་དེ། དང་པོ་ནི་སྤྱི་དུ་ཁྱ་གསུམ། ཞེད་དུ་ཁྱ་  
དོ་དང་སོར་དྲུག་བྱ་ལ། རས་ཆེན་ནི་སྤྱི་དུ་ཁྱ་དབྱར་དང་ཞེད་དུ་ཁྱ་གསུམ་  
དང་སོར་བཙོ་བརྒྱད་བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། འདིའི་སྒྲེགས་བྱའི་གངས་ཡོད་དེ།  
སྤྱི་དང་གཉིས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཆོས་གོས་གསུམ་གྱི་སྒྲེགས་བྱས་

སྒྲེགས་བྱ་བྱེད་པ་བྱ་སྒྲུབ་གནོན་གྱི་ཚུལ་དུ་བྱ་བར་གསུངས་པ་སོགས་ལ་  
 དགོངས་པ་ལེན་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་སྟེ། དེར་སང་ལག་ལེན་དུ་སྒྲུལ་སྒྲན་  
 གཡས་གཡོན་དུ་བྱ་སྒྲུབ་གནོན་གྱི་ཚུལ་དུ་བྱེད་ཅིང་། སྒྲེགས་བྱས་སྒྲེགས་བྱ་  
 བྱེད་པ་གནོན་བའི་ཚུལ་གྱིས་བྱ་བ་ནས་སྒྲོར་བའི་ཆེ་ཁ་བྱེན་བསྟན་འཐུར་  
 བསྟན་དུ་སྒྲེལ་ནས་བྱེད་པར་སྒྲུང་ལ། དེ་ལྟར་ན། བྱེན་བསྟན་དུ་བྱས་པ་ལ་བྱ་  
 སྒྲུབ་གནོན་གྱི་ཚུལ་འོང་བར་མི་འདུག་པའི་བྱིར་རོ། དེར་མ་ཟད། དེ་ལྟར་བྱས་  
 པ་ལ་འང་དབྱས་ཀྱི་སྒྲུལ་སྒྲན་བྱེད་པ་ཡོད་པ་ཉིད་ལྟག་ཏུ་བྱེད་པ་མང་དུ་  
 མཐོང་ཡང་། ཁོ་བོ་ལྟར་ན་འདི་མི་འཐད་དེ། སྒྲེགས་བྱས་སྒྲེགས་བྱ་བྱེད་པ་  
 གནོན་བའི་ཚུལ་གྱིས་འདུབ་པར་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། ཡུག་ནི་གཙོ་བོ་  
 ཡིན་པས་གྲུང་གི་གོང་དུ་འོང་རིགས་ཀྱི། བྱེད་འཕྲོ་ཡིན་པས་དེར་འོང་བ་མི་  
 འཐད་པའི་བྱིར་མཐུག་ཏུ་རིགས་སོ་སྒྲུལ་མོ། །

དེས་ན་གཞུང་གི་དགོངས་པ་བརྟགས་ན་སྒྲེགས་བྱ་ཡུག་ནམས་སྟོད་དུ་  
 དང་བྱེད་པ་ནམས་གཤམ་དུ་མཉམ་པོར་འོང་བར་བྱེད་དགོས་པར་མཐོང་སྟེ།  
 བྱ་སྒྲུབ་གནོན་གྱི་ཚུལ་དུ་བྱ་བར་གསུངས་པ་དང་མཐུན་ཞིང་། སྒྲུར་གྱི་རིགས་  
 བས་གྲུང་འགྲུབ་པའི་བྱིར་རོ། །གཞུང་དུ་རིམ་པ་འཆོལ་བར་བྱ་དགོས་པར་  
 གསུངས་པའི་དོན་ཡོད་དེ། དེ་ནི་མཐོང་མཉམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་དགོངས་པར་སྒྲུང་  
 བའི་བྱིར། འོ་ན། གཞུང་དུ་སྒྲེགས་བྱ་དང་སྒྲེགས་བྱ་བྱེད་པ་དག་མཉམ་པར་

བྱེད་ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ཅི་ཞེ་ན། དེ་ལྟ་བུས་འབྲུལ་གཞི་བྱས་སྒྲུང་ཡང་།  
དེའི་དོན་ནི་འདི་ཡིན་ཏེ། སྒྲེགས་བྱ་ཡུག་དང་ཡུག་བྱེད་པ་དང་བྱེད་པ་དག་  
མཉམ་པར་བྱེད་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ན། ལུང་དང་  
འགལ་བར་འགྱུར་ཏོ། འབྲེལ་ཆུང་ཡོན་ཏན་འོད་ལས། ཚད་ཆེ་ཆུང་མ་བྱེད་  
བར་མཉམ་པར་བྱ། །ཞེས་དང་། སློབ་དཔོན་ཚུལ་བླིམས་བསྐྱུངས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་སྤྲན་ཆེགས་ཀྱི་འབྲེལ་པ་ལས། སྒྲེགས་བྱ་སྒྲེགས་བྱ་དང་སྒྲེགས་  
བྱ་བྱེད་པ་སྒྲེགས་བྱ་བྱེད་པ་དང་མཉམ་པར་བྱེད་ཞེས་བཤད་པ་དང་འགལ་  
བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། འོ་ན། ལུང་རིགས་གཏེར་མཛོད་ལས། སྒྲེགས་བྱ་ཆེ་  
ཆུང་རིམ་པ་འཆོལ་བར་བྱ་སྤྱ་གཞོན་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བཞག་ནས་ཞེས་བཤད་པ་  
དང་འགལ་ལོ་ཞེ་ན། སློན་མེད་དེ། མཁས་པ་དག་འདི་བྱང་དོན་དུ་འབྲེལ་བ་  
ལྟར་བྱ་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཁོ་བོ་ཅག་སྤྱ་ཡང་བཞག་པར་བྱའོ། །

ལྟ་བུ་ཡོད་དེ། ཆོས་གོས་རྣམས་གསུམ་ནི། གྲོང་དུ་བསོད་སྟོམས་ལ་  
རྒྱ་བ་དང་། ཆོས་དང་ཟས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་ཆེན་པོ་ལ་ལོངས་སྟོད་པ་དང་།  
དགོན་མཆོག་ལ་བྱག་བྱ་བ་སོགས་ཀྱི་དུས་སུ་གྲོན་པར་བྱ་ཞིང་། གཞན་  
རྣམས་རང་རང་གི་སྐབས་སུ་སྤྱད་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་གི་ནང་  
ཤམ་ཐབས་སོགས་ནི་གང་གི་དུས་སུ་གྲོན་པར་བྱ་བ་ཡོད་དེ། ཤམ་ཐབས་  
ནི་ཉིན་མོ་མཐང་གོས་ཀྱི་འོག་ཏུ་གྲོན་ཞིང་། དེའི་གཟན་ནི་མཆོན་མའི་མཐང་

གོས་ཀྱི་འོག་ཏུ་དང་། རྩལ་གཟན་དང་དེའི་གཟན་ནི་ཉིན་མོ་དང་མཆན་མོ་སྒྲ་  
 གོས་ཀྱི་འོག་ཏུ་གྱོན་པར་བྱ་དགོས་པའི་ཕྱིར། འཇལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་དེ་ལ་གསུམ་  
 ཡོད་དེ། ལུས་སྒྲ། ལག་སྒྲ། རྩལ་སྒྲའི་དབང་དུ་བྱས་པ་གསུམ་རྣམས་སྤྱོད་  
 པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། རང་གི་ལུས་ཀྱི་སྤྱིད་དུ་ཆ་བདུན་དུ་འགོས་པའི་  
 ཆ་གཉིས་ཀྱི་ཆད་ལ་བྱེད་པའི་ཕྱིར། མདོར། སྒྲའི་དོན་ནི་ལུས་ཀྱི་ཆ་བདུན་  
 ལས་གཉིས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། མཛོད་ལས།  
 སོར་མོ་ཉི་ཤུ་བཞི་ལ་སྒྲ། །ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་ཡིན་ཡང་། ལག་སྒྲ་ཙམ་གྱིས་  
 ཆོས་གོས་འཇལ་རུང་མི་རུང་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ལུས་ཀྱི་ཆན་དང་།  
 ཡན་ལག་གི་ཆད་བཤད་པ་ལྟར་རིང་ཐུང་མི་མཉམ་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཏེ།  
 ལུས་རིང་ལ་ལག་པ་ཐུང་བ་དང་དེ་ལས་སྒྲོག་བའང་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་  
 ལུས་སྒྲས་གཞལ་བ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ། རི་སྐད་དུ། ལུས་དང་ཏ་ཅང་ཐུང་བ་  
 དང་། །དེ་ལས་བསྒྲོག་པའི་ཆོས་གོས་རྣམས། །རང་གི་ལུས་སྒྲ་ཁོ་ནས་  
 གཞལ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། མདོར། རྩལ་སྒྲ་མོ་  
 དང་། རྩལ་སྒྲ་དང་། ལྷགས་དང་། རི་བོང་དང་། ལྷག་དང་། སྒྲང་དང་། ཉི་ཟེར་  
 དང་། སྒོམ་དང་། ཞེག་དང་། རས་དང་། སོར་རྣམས་སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་ལས་སྤྱི་མ་  
 སྤྱི་མ་དུག་འགྱུར་དང་། སོར་མོ་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་ལ་སྒྲ་གང་ཞེས་སོགས་  
 གསུངས་ཞིང་། མཛོད་ལས། རྩལ་སྒྲ་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ། །ལྷགས་རྩལ་རི་

བོང་ལུག་དང་སྤང་། ཉི་ཟེར་རྩལ་དང་སྟོ་མ་དང་། དེ་ལས་བྱུང་དང་དེ་  
བཞིན་དུ། སོར་ཆེགས་ཞེས་བྱ་གོང་མདུན་འགྱུར། སོར་མོ་ཉི་ཤུ་བཞི་ལ་  
སྟུ། ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདིར་དུག་འགྱུར་དང་། མཛོད་ལས་  
བདུན་འགྱུར་དུ་བཞུགས་པ་གཉིས་འགལ་ལོ་ཞེ་ན། མི་འགལ་ཏེ། སྤང་རགས་ཀྱི་  
བྱུང་པར་ཅམ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འོ་ན་ལག་སྟུ་ཅམ་ཀྱིས་གཞལ་ཆེ་བསྟུང་  
སྟུའམ་བརྒྱུང་སྟུ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཡོད་དེ། བརྒྱུང་སྟུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། རིམ་  
ལས། སྟུ་ནི་བྱ་མོ་ནས་བྱུང་མའི་ཅེའི་བར་རོ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།  
བྱིན་ཀྱིས་རྫོབ་ཚུལ་སོགས་འདིར་མི་འཆད་དེ། གཞི་གསུམ་ཆོ་ག་སོགས་  
ལས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ་རིགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

### གོ་ལྷགས་ཀྱི་གཞི།

གསུམ་པ་གོ་ལྷགས་ཀྱི་གཞི་ནི། དུལ་དབུས་ཀྱི་མཚམས་སོ། ཞེས་  
སོགས་ཀྱིས་འཆད་ལ། འདིའི་དོན་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། དབུས་དང་མཐའ་འཁོབ་  
ཀྱི་བྱུང་པར། མཆིལ་ལྷམ་གནང་མི་གནང་གི་བྱུང་པར། གོ་ལྷགས་རུང་མི་  
རུང་། ཚུལ་ལོངས་སྟོན་པའི་ཐབས་ནམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་  
དེ། འཕགས་དུལ་ཀྱི་དོ་རྗེའི་གནད་དབུས་སུ་བྱས་པའི་ཤར་ན་ལི་ཁ་རའི་  
ཤིང་གི་ཆང་ཆིང་། ལྟོ་ན་ཚུ་སྟུང་། རུབ་ཏུ་བམ་ཟེའི་གོང་ཀ་བ་དང་ཉི་བའི་ཀ་  
བ། བྱུང་ན་ལྷ་ཤི་རིའི་རི་ཡོད་པས་དེ་བཞི་ཚུན་དུལ་དབུས་དང་། དེ་ཕན་



ཆད་མཐའ་འཁོར་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། འོ་ན། བོད་ཡུལ་འདི་མཐའ་འཁོར་ཡིན་  
ནམ་ཞེ་ན། ས་ཆིགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་མཐའ་འཁོར་ཡིན་གྱང་། ཆོས་  
ཆིགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་མཐའ་འཁོར་མ་ཡིན་ཏེ། དེའི་དབང་དུ་བྱས་  
པའི་དབྱས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཞེས་ཁ་ཅིག་བཞེད་དོ། །

གཉིས་པ་ཡོད་དེ། སྤྱི་བཏང་ཡུལ་དབྱས་སུ་མཆིལ་ལྷམ་མ་གནང་ལ།  
མཐའ་འཁོར་ཏུ་གནང་བའི་སྤྱིར། དམིགས་བསལ་མ་ངེས་ཏེ། ཡུལ་དབྱས་  
སུའང་གནང་བ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། སྤྱིར་ཡུལ་དབྱས་སུ་གོ་  
ལྷགས་ལ་ལོངས་སྤྱོད་དུ་མི་རུང་ཞིང་། མཐའ་འཁོར་ཏུ་རུང་བའི་སྤྱིར།  
དམིགས་བསལ་བ་ཡོད་དེ། དབྱས་སུ་དགོ་སྤྱོད་རྒྱང་ནད་ཅན་དོམ་ལྷགས་  
ལ་སྤྱོད་དུ་རུང་བའི་སྤྱིར། བཞེ་བ་ཡོད་དེ། དབེན་པའི་སྤྱོད་གསུ་ཚུ་ལ་འགོ་  
བའི་ཐབས་སྤྱོད་པ་སོགས་བྱེད་པར་གནང་བའི་སྤྱིར།

### སྤྱི་བཏང་གི་གཞི།

གཉིས་པ་སྤྱི་བཏང་གི་གཞི་ནི། སྤྱི་བཏང་སྤྱི་བཏང་གྲུ་འོ། །དེ་ནི་རྣམ་པ་བཞེད་འོ།  
དུས་སུ་རུང་བ་དང་། ཐུན་ཆོད་དུ་རུང་བ་དང་། ཞག་བདུན་པ་དང་། འཆོ་  
བའི་བར་དུ་བཅང་བ་ཉིད་དོ། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་འཆད་ལ།

འདི་ལ་དོན་ལྟ་ཡོད་དེ། སྤྱི་བཏང་གི་དབྱེ་བ་དག་དང་སོ་སོའི་མཆོན་གཞི།  
མཆོན་ཉིད། སྤྱི་བཏང་གིས་བརྒྱབ་ཚུལ། རུང་ཁང་གཅོད་ཚུལ། ཟག་པ་འདོར་

ལུགས་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་ཡོད་དེ། སྤྲོ་ལ་དབྱེ་ན། དུས་རུང་གི་སྤྲོ་སོགས་བཞི་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། དུས་རུང་གི་སྤྲོ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། བཟའ་བ་དང་། བཅའ་བ་ལྟ་  
ལྟ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་གི་ཁྱད་པར་ཡོད་དོ། །ས་ག་ལྟས། སྤྲོ་སོགས་  
འབྲས་ཆན་ཟན་དང་ཤ། །ཕྱེ་དང་ཁུར་བ་བཟའ་བ་ལྟ། །ཅ་བ་སྤོང་བྲ་མེ་ཉོག་  
འབྲས། །ལོ་མ་ཡང་ནི་བཅའ་བ་ལྟ། །ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
མདོར་ན་འདི་ལྟར་ཡིན་ཏེ། རས་སོགས་འབྲུ་དང་ཤ་ཅམ་པ་སོགས་དང་།  
ཁམ་བྲ་སྟར་ཁ་སོགས་ཤིང་ཐོག་དང་། ཞོ་དང་འོ་མ་དར་བ་སོགས་ཀྱང་དུས་  
རུང་གི་སྤྲོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་རྣམས་ལ་དུས་རུང་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་  
མཚན་ཡོད་དེ། སྤྲོ་སྤོང་དུས་སུ་ཡོངས་སྤྱོད་དུ་རུང་གི་ ཕྱི་སྤོང་དུས་སུ་མི་  
རུང་བས་ན་དེ་ལྟར་དུ་བརྗོད་པའི་ཕྱིར། ཐུན་ཆོད་དུ་རུང་བའི་སྤྲོ་གྱི་རིགས་  
ཡོད་དེ། དུས་རུང་དང་། ཞག་བདུན་པ་དང་། རི་སྤིང་འཆོ་བཅང་གི་སྤྲོ་གྱི་  
རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ཆགས་གྱིས་  
བཅགས་པའི་ཅམ་ཐང་ཤིན་དུ་སྤྲོ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ།  
བྲ་རམ་གྱི་ཁུ་བ་ཤིན་དུ་སྤྲོ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། ཡ་  
བར་སྐྱར་གསུམ་གྱི་ཁུ་བ་ཤིན་དུ་སྤྲོ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་ཐུན་  
ཆོད་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། འགའ་ཞིག་ནི་ཉིན་མོའི་ཐུན་ཆོད་

གྱི་མཐའ་རྒྱ་སྐར་འཆར་ལ་མངོན་དུ་སྟོགས་པའི་དུས་ཚུན་དང་། འགའ་ཞིག་  
 བྱི་མཚན་མོའི་ཐུན་ཐ་མ་སྐྱ་རེངས་འཆར་བ་ལ་མངོན་དུ་སྟོགས་པའི་གནས་  
 སྐབས་ཚུན་ཆད་དུ་ལོངས་སྟོང་པར་རིགས་གྱི། དེས་ན་མི་རུང་བས་ན་དེ་  
 ལྟར་དུ་བརྗོད་པའི་བྱིར། ཞག་བདུན་པའི་སྒྲན་གྱི་རིགས་ཡོད་དེ། ལྷན་མར་  
 དང་། འབྲུ་མར་དང་། སྒྲང་ཅི་དང་བྱ་རམ་དང་། ལི་ཁ་ར་དང་། མར་སོགས་  
 རྣམས་དེའི་རིགས་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་དག་ལ་ཞག་བདུན་པ་ཞེས་བརྗོད་པའི་  
 རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། ཞག་བདུན་ཚུན་ཆད་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་ལོངས་  
 སྟོང་དུ་རུང་ཞིང་། དེ་མན་མི་རུང་བས་ན་དེ་ལྟར་དུ་བརྗོད་པའི་བྱིར། ཇི་སྲིད་  
 འཆོ་བཅང་གི་སྒྲན་གྱི་རིགས་ཡོད་དེ། སྤེ་བྲེས་དང་། ཨ་བར་སྐྱར་གསུམ་  
 སོགས་སྒྲན་པ་ལ་གྲགས་པའི་སྒྲན་གྱི་རིགས་པལ་ཆེར་ལ་བྱེད་པའི་བྱིར། དེ་  
 ལྟར་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། ཇི་སྲིད་འཆོ་བར་བསྟན་རུང་བས་ན་དེ་  
 ལྟར་དུ་བརྗོད་པའི་བྱིར། མཁས་པ་ཁ་ཅིག་སྒྲན་འདི་ནམ་ཇི་སྲིད་འཆོ་བའི་  
 བར་གནང་བས་ཇི་སྲིད་འཆོ་བཅང་གི་སྒྲིན་ཞེས་བརྗོད་གྱི། སྟོག་ཇི་སྲིད་  
 འཆོ་བའི་བར་མ་ཡིན་ཏེ། བྱིན་གྱིས་རྫོབ་དགོས་པའི་བྱིར་གསུང་ལ། ཁ་  
 ཅིག་སྟོག་ཇི་སྲིད་འཆོ་བའི་བར་གནང་བས་ཉེས་པ་མེད་དོ་ཞེས་བཞེད།

གཉིས་པ་མཚན་ཉིད་ལ། སྒྲན་སྒྱི་དང་། བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་  
 ཡོད་དེ། དེ་རོ་རེག་བྱའི་སྐྱེ་མཆེད་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་གང་ཞིག །བྱེད་

ལས་ནད་སེལ་བ་ལ་ཞུགས་པ། སྒྲན་གྱི་མཆོན་ཉིད་དང་། གཙུ་བོར་བགྲེས་  
ནད་སེལ་བ་ལ་ཞུགས་པའི་རིགས་གནས་གྱི་སྒྲན་དུས་རུང་གི་སྒྲན་གྱི་  
མཆོན་ཉིད། རྒྱ་མཆོན་གསུམ་གང་རུང་ལས་བྱུང་ཞིང་བརྟུང་བའི་བདག་ཉིད་  
ཅན་དུ་གནས་པའི་སྒྲན་དུ་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་པ། ཐུན་ཆོད་དུ་རུང་བའི་སྒྲན་  
གྱི་མཆོན་ཉིད། གཙུ་བོར་འདུས་པའི་ནད་སེལ་བ་ལ་ཞུགས་པའི་རིགས་  
གནས་གྱི་སྒྲན་གང་ཞིག དགེ་སྦྱོང་གིས་ཇི་སྟེད་འཆོའི་བར་དུ་བྱེན་གྱིས་  
བརྒྱབས་པ། ཇི་སྟེད་འཆོ་བཅང་གི་སྒྲན་གྱི་མཆོན་ཉིད་དུ་རིགས་པ་ཡིན་  
པའི་བྱིར།

གསུམ་པ་ཡོད་དེ། དངོས་པོ་གང་། དུལ་གང་ལ། ཉེན་གང་གིས། དུས་  
ནམ། དུལ་ཇི་སྟེད། ཆོ་ག་ཇི་ལྟ་བུས། བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་འཇིག་པའི་རྒྱ་དང་  
བདུན་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་དངོས་པོ་གང་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་ཡོད་དེ།  
རུང་བ། ཆོད་ལྟ། རང་གི་ཡིན་པ་སོགས་དགོས་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་  
དེ། དགེ་སྦྱོང་ཞིག་གི་མདུན་དུ་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། དགེ་  
སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་པ་གསོ་རུང་དང་ལྟན་པས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ།  
སྒྲན་གྱི་མ་གསུམ་རང་རང་ནམ་དགོས་པའི་ཆེ་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་ཡང་  
ཡིན་ཏེ། དུས་རུང་ལས་སྒྲན་གྱི་མ་གསུམ་ནམས་རང་རང་ནམ་ཉིད་པ་དང་  
རུང་བ་དང་དགོས་པ་སོགས་ལ་ཇི་ལྟར་རིགས་པར་སྦྱར་བའི་བྱིར། ལྟ་བ་

ཡོད་དེ། རང་རང་གི་དུས་རིམ་པའི་བར་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་བྱ་བའི་  
 བྱིར། སྒྲན་དེ་དང་དེའི་རིགས་ཡིན་ན། དེ་དང་དེ་ཡིན་པས་མ་བྱེད་སྟེ། དཔེར་  
 བ། བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པའི་བྱ་རམ་ལྟ་བུ་ནི། ཞག་བདུན་པའི་སྒྲན་གྱི་  
 རིགས་ཡིན་ཀྱང་། ཞག་བདུན་པའི་སྒྲན་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། རང་རང་གི་ཐུན་  
 ཆོད་ཀྱི་མཐའ་འདས་ན་ལོངས་སྟོང་དུ་མི་རུང་སྟེ། བྱིན་ལེན་མ་ཞིག་པར་  
 དེར་ལོངས་སྟོང་ན་གསོག་འཛོག་ཏུ་སོང་བ་བྱ་བའི་ཉེས་པ་འབྱུང་བའི་བྱིར།  
 དུག་པ་ཡོད་དེ། སྟོར་དངོས་མཐུག་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར།  
 དང་པོ་ཡིན་ཏེ། རུང་ཚུ་གདའ་བ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར།  
 གཉིས་པ་ཡོད་དེ། གང་ཟག་གི་མདུན་ཆེ་དང་ལྗན་པའམ། བཙུན་པ་དགོངས་  
 སུ་གསོལ། ཞེས་སོགས་ཀྱི་ཆོ་ག་བཟོད་པའི་སྒྲོ་ནས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར།  
 དེའི་ཆེ་རང་གི་མིང་སྒྱར་བར་བྱ་སྟེ། ཐུན་ཆོད་དུ་རུང་བ་ལ། ཞག་བདུན་པ་  
 སོགས་སུ་བསྒྱུར་བའི་སྒྲོ་ནས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ།  
 ཐབས་ལེགས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱིན་རྒྱབས་བྱས་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་  
 དེ། གསོག་འཛོག་གི་ཉེས་པ་སེལ་བའི་ཆེད་ཡིན་པའི་བྱིར། བདུན་པ་ཡོད་  
 དེ། བྱིན་ལེན་འཛོག་པའི་རྒྱ་སྒྲར་བཤད་པ་རྣམས་དང་། འཕེན་པ་བཅད་པ་  
 དང་། འབྱུང་བའི་ཆོགས་ཀྱང་དེ་འཛོག་པའི་བྱིར། གཞན་ཡང་། བསམ་སྟོར་  
 རི་ལྟ་བུས་ལོངས་སྟོང་ཚུལ་ཡོད་དེ། བཤེས་སྤྱིངས་ལས། རྒྱགས་བྱིར་མ་



ལགས་སྟེམས་པའི་ཕྱིར་མ་ལགས། །འཆག་ཕྱིར་མ་ལགས་ལུས་གནས་  
འབའ་ཞིག་ཕྱིར། །ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་དང་། རང་ལ་ནད་པ་དང་། ཟས་ལ་སྤྲོ་  
གྱི་འདུ་ཤེས་སོགས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། ཆབ་ལེན་པ། དགོན་མཆོག་མཆོད་  
པ་དང་། འབྱུང་པོ་ལ་སྟེར་བ་སོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་དང་ལྟན་པས་བྱེད་པ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། ནད་པ་ལ་ཆང་མ་གཏོགས་བཅས་རྒྱུང་མཐའ་དག་གནང་བ་ཡོད་  
ཀྱང་ཉེས་པ་གཏན་མི་འབྱུང་བ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། མི་དགོས་པ་དང་མི་པན་པ་  
སོགས་ལ་རང་དགར་ཞུགས་ན་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་དང་།  
སྤྲོ་ཕྱི་མ་གསུམ་ཡང་བྱིན་བརྒྱབས་བྱ་བར་བཞག་པའི་ཕྱིར་རོ། །བཞི་པ་  
རུང་ཁང་འཆད་པ་གཉིས་ཡོད་དེ། དགོས་པ་དང་། རི་ལྟར་བྱ་བ་གཉིས་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ལག་ཉ་དང་མཆམས་བཅོས་སོགས་ཀྱི་ཉེས་པ་  
འགོག་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ལ་བདུན་ཡོད་དེ། གནས་གང་དུ། ཉེན་གང་གིས། དུས་ནམ་  
ཀྱི་ཆེ། ཆོ་ག་རི་ལྟ་བུས་གཙོད་པ། བྱེད་ལས། སྒྲ་དོན། དེའི་འཇིག་རྒྱ་ནམས་  
སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། མཆམས་ནང་ཉེ་འཁོར་དང་བཅས་པ།  
རང་ངམ་རང་དང་ཆོ་ག་གཅིག་པ་དབང་བ་སོགས་སུ་གཙད་པར་བྱ་བ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། སྒྱིར་དགེ་འདུན་གྱིས་གཙོད་ཅིང་། བྱེ་བྲག་  
དགེ་སློང་གིས་ཀྱང་གཙོད་པའང་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། ནམ་

གཙུག་པའི་སྐྱབས་སུ་བབས་པའི་ཆེ་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་བ་ཡོད་དེ།  
རུང་ཁང་བཞིའི་དང་པོ་གཉིས་ལ་རང་རང་གི་སྒྲགས་ཆོག་ལན་གསུམ་རེ་  
བརྗོད་པའི་སྒྲོན་ས་བྱ་ལ། གསུམ་པ་ནི་དགོ་འདུན་གྱིས་གསོལ་གཉིས་དང་།  
བཞི་བ་ནི་ཅིག་ཅར་ཆོག་བརྗོད་པའི་སྒྲོན་ས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རུང་ཁང་  
ལ་བཞི་ཡོད་དེ། རྩོ་བཏེག་པའི་མཐའ་ལས་བྱུང་བ། སེམས་བསྐྱུས་པའི་  
མཐའ་ལས་བྱུང་བ། ལས་ཀྱི་མཐའ་ལས་བྱུང་བ། འཕྲ་ལས་བྱུང་བའི་རུང་  
ཁང་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ལྷ་བ་ཡོད་དེ། དེས་དགོ་འདུན་གྱི་དགོས་པ་  
དང་། གཙུག་ལག་ཁང་དུ་མའི་བྱ་བ་ཡང་བྱེད་པའི་ཕྱིར། ལྷག་པ་ཡོད་དེ།  
མཆོམས་ནང་དུ་བས་བཅོ་བ་དང་། ཞག་ལོན་སོགས་བྱས་ཀྱང་རུང་བས་ན་  
དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར། བདུན་བ་ཡོད་དེ། མཆོམས་པོ་ཆེ་གཙུག་པའི་རྒྱ་  
རྣམས་དང་ཆོགས་ཀྱང་འཛིག་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

ལྷ་བ་བས་ཀྱི་རྒྱ་མཐུན་བག་པ་འདོར་བའི་ཚུལ་ཡོད་དེ། གཡོན་སྒྲོགས་  
སུ་སྒྲ་གཤ་སོགས་དང་བཅས་པའི་ཁང་པ་བྱས་ནས་རུང་བད་མི་མདོན་པའི་  
ཚུལ་གྱིས་འདོར་བར་བྱ་དགོས་པའི་ཕྱིར།

## ལས་ཀྱི་གཞི།

གསུམ་པ་ཐུན་མོང་དུ་མཁོ་བ་ལས་ཀྱི་གཞི་ནི།    ཆོ་ག་ལས་འདས་ན་  
ལས་མི་འཆགས་སོ། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་འཆད་ལ།

འདིའི་དོན་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། དགོས་པ་དང་། བསྐྱུས་པའི་དོན་གཉིས་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དེ་དང་དེའི་ལས་འཆགས་ཤིང་། ལས་ལ་  
བརྟེན་ནས་བསྐྱེད་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་སྐྱེ་བ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
གཉིས་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། ལས་འཆགས་པའི་ཡན་ལག་རྣམས་དང་། ལས་  
ཀྱི་ངོ་བོའི་བྱུང་བར་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་ལ་ལྟ་ཡོད་དེ། གཞིའི་ཡན་ལག །བསམ་པའི་ཡན་ལག །ལས་  
ཀྱི་ཆོ་ག །ལས་ཉམས་སུ་སྦྱོང་ཆད། ལས་འཆགས་པའི་དུས་རྣམས་སུ་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། དག་འདུན་ཀྱི་གཞི། ལས་མཁན་ཀྱི་  
གཞི། བསྐྱུབ་བྱའི་གཞི་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ།  
གངས་ཆང་བ། ཁ་སྐྱོང་དུ་འོས་བ། མི་མཐུན་པ་གཉིས་དང་བྲལ་བ་རྣམས་སུ་  
དགོས་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་ཡོད་དེ། མི་འདྲ་བ་བརྟུ་གཅིག་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཉེ། སྒྲིམ་ལས།  
བཞི་བརྟུ་ཉེར་གཉིས་ཉི་ཤུ་དང་། །

བརྟུ་གཉིས་བརྟུ་གཅིག་བརྟུ་དང་དགུ། །

བརྒྱད་དྲུག་ལྔ་བཞི་དགོས་པ་ཡི། །

ལས་ནི་རྣམ་པ་བརྩ་གཅིག་གོ། །

ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་ཡིན་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དུལ་དབྱས་སུ་  
དགོ་སྒྲོང་མ་དབྲུང་བ་ལ་དགོ་སྒྲོང་པ་ནི་ཤུ་དང་མ་ནི་ཤུ་ལྟེ་བཞི་བརྩ་དགོས་  
པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། དུལ་དབྱས་སུ་བྱད་མེད་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་  
ལ་པའི་ཆོགས་བརྩ་དང་མའི་བརྩ་གཉིས་དགོས་པའི་བྱིར།

གསུམ་པ་ཡོད་དེ། མཐའ་འཁོབ་ཏུ་མ་དབྲུང་བ་ལ་པ་མའི་ཆོགས་བརྩ་  
བརྩ་དང་། དབྱས་སུ་པ་དབྲུང་བ་ལ་ཡང་པ་ནི་ཤུ་དགོས་པའི་བྱིར།

བཞི་པ་ཡོད་དེ། དགོ་སྒྲོང་མའི་སྒྲོམ་པའི་སྒྲོ་རོལ་དུ་བསྐྱབ་པའི་སྒྲོམ་པ་  
དང་ཆངས་སྒྲོད་ཉེར་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་གཉིས་དང་། འཁོར་དང་འཁོར་མང་  
ཉེར་འཛོག་གི་གནང་བ་སྦྱིན་པ་ལ་དགོ་སྒྲོང་མ་བརྩ་གཉིས་དགོས་པའི་བྱིར།

ལྔ་པ་ཡོད་དེ། མཐའ་ཁོབ་ཏུ་མ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ལ་པའི་ཆོགས་  
ལྔ་དང་མའི་ཆོགས་དྲུག་དགོས་པའི་བྱིར།

དྲུག་པ་ཡོད་དེ། དུལ་དབྱས་སུ་པ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ལ་པ་བརྩ་  
དགོས་པའི་བྱིར།

བདུན་པ་ཡོད་དེ། དགོ་སྒྲོང་མའི་དགག་དབྱེ་བྱེད་པ་ལ་པ་བཞི་དང་མ་  
བཞི་དགག་དབྱེ་བྱེད་པ་པོ་དང་བཅས་དབྱུ་དགོས་པའི་བྱིར།

བརྒྱད་པ་ཡོད་དེ། མའི་སྟོ་མགུ་སྟོད་པ་ལ་པ་བཞི་དང་མ་བཞི་དགོས་པའི་ཕྱིར།

དགུ་པ་ཡོད་དེ། མཐའ་ཁོབ་ཏུ་ལྷ་རོལ་གྱི་སྟོ་མ་པ་གཉིས་དང་འཁོར་དང་འཁོར་མང་ཉར་འཛོག་གི་གནང་བ་སྦྱིན་པ་ལ་མའི་ཚོགས་ཐུག་དགོས་པའི་ཕྱིར།

བརྒྱ་པ་ཡོད་དེ། སའི་དགག་དབྱེ་བྱེད་པའི་ཆེ་པ་ལྷ་དགོས་པའི་ཕྱིར་དང་། མཐའ་འཁོབ་ཏུ་པ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ལའང་ལྷ་དགོས་པའི་ཕྱིར།

བརྒྱ་གཅིག་པ་ཡོད་དེ། གསོ་སྦྱོང་སོགས་ལས་གཞན་པལ་ཆར་ལ་བཞིའི་ཚོགས་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་མཐའ་འཁོབ་ཏུ་མེད་ན་ལྷས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱར་རུང་གི་དེ་ལས་ལྷག་ཡོད་བཞིན་དུ་ལྷས་བྱར་མི་རུང་སྟེ། སྦྱེ་ཡང་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ཁ་སྐོང་དུ་འོས་པ་ལ་ཆོས་དུ་མ་ཞིག་ཆང་དགོས་ཏེ། མི་འདུག་པ་འགྲེང་བ་མ་ཡིན་པ་ནས། མཚན་མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་བའི་བར་ཆོས་བརྒྱ་གསུམ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་པའི་ཕྱིར། འོ་ན། དེའི་གངས་སུ་འཁྱུལ་བཅས་མ་ཡིན་པ་ཞེས་འདྲན་དགོས་ཤིང་། འཁྱུལ་བཅས་མ་ཡིན་པའི་དོན་བསྟུམ་བུའི་ཉེས་བྱས་ཚུན་ཆད་གྱིས་ཀྱང་མ་གོས་པ་ཞིག་ལ་བྱེད་པས། དེ་འདྲ་ནི་ད་ལྟར་ཤིན་དུ་དཀའ་བས་ཇི་ལྟར་བྱ་ཞེ་ན། སྦྱོན་མེད་དེ། དེ་ལྟ་བུ་



དཀའ་ཡང་། ལས་ལ་མི་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་དུ་ལྷུང་ཐུན་བྱིན་བརྒྱབ་བྱ་དགོས་  
པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་མི་མཐུན་པ་གཉིས་དང་བྲལ་དགོས་ཏེ། མ་འདུས་པའི་  
མི་མཐུན་པ་དང་། འདུས་པ་ཕྱིར་བསྐྱོག་གི་མི་མཐུན་པ་གཉིས་དང་བྲལ་  
དགོས་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་བསྐྱེད་པ་ལ་ཆོས་རྒྱལ་ལྡན་ཞིག་དགོས་ཏེ། མཆོམས་ནང་དེའི་  
ཁ་སྐོང་དུ་འོས་པ། ལུས་སམ་འདུན་པས་དེང་འདུས་པ་སོགས་ཆང་དགོས་  
པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་བསྐྱེད་པ་ལ་འང་ཆོས་རྒྱལ་ལྡན་ཞིག་དགོས་ཏེ། ལས་  
འཆོམས་ཀྱི་ཁ་སྐོང་དུ་གཏོགས་པ། སྦྱོང་ལམ་མ་ཉམས་པ་སོགས་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར། གཉིས་པ་ལས་མཁན་གྱི་གཞི་ཡོད་དེ། མི་འདུག་པར་འབྱེད་བ་ནས།  
འཁྲལ་བཅས་ཀྱི་བར་གང་རུང་དང་མ་ཡིན་ཞིང་། ལས་མཁས་ཀྱི་མཆོན་  
ཉིང་ཆང་བ་ཞིག་དགོས་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་བསྐྱབ་བྱའི་གཞི་ལ་གཉིས་  
ཡོད་དེ། གཞི་སེམས་ཅན་མ་ཡིན་པ་དང་། སེམས་ཅན་ལ་བྱ་བ་གཉིས་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། དང་པོར་གསུམ་ཡོད་དེ། དེ་ལ་གསོལ་བ་འབའ་ཞིག་པའི་ལས་  
ཀྱིས་བྱ་བ་དང་། དེ་ལ་གསོལ་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཀྱིས་བྱ་བ་དང་། དེ་ལ་གསོལ་  
གཞིའི་ལས་ཀྱིས་བྱ་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་  
ཡོད་དེ། ཞི་བའི་ཡོ་བྱེད་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབ་བ་བཟུ་བྱ་དང་པོ་དང་། མཆོམས་པོ་  
ཆེ་གཙོ་དཔའི་ལས་ལྟ་བུ་གཉིས་པ་དང་། སྒ་བརྒྱུད་དབྱུང་བ་ལྟ་བུ་གསུམ་པ་

ཡིན་པའི་བྱིར། གསུམ་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། སེམས་ཅན་རབ་བྱུང་མ་ཡིན་  
པ་དང་རབ་དུ་བྱུང་བ་ལ་བྱ་བ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། བྱིས་  
བྱི་བསྐྱབ་པའི་སྟོམ་པ་སྦྱིན་པ་སོགས་ཡོད་པའི་བྱིར།

གཉིས་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ལ་བྱ་བ་དང་། མ་  
རྫོགས་པའི་རབ་བྱུང་ལ་བྱ་བ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ།  
དེ་ལ་སྦྱིན་པའི་ལས་དང་། བསྐྱོ་བའི་ལས་དང་། ཆད་པའི་ལས་དང་། རྣམ་  
དག་གི་ལས་ཀྱིས་སྐྱབ་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ཁང་  
པའི་གནང་བ་སྦྱིན་པ། འཁོར་དང་འཁོར་མང་ཉེར་འཛོག་གི་གནང་བ་སྦྱིན་  
པ་སོགས་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། དག་སྟོང་མའི་སྟོན་པར་  
བསྐྱོ་བ་སོགས་ཡིན་པའི་བྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། ནན་ཏུར་གྱི་ཆད་ལས་  
རྣམས་ཡིན་པའི་བྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། གསོ་སྦྱོང་དང་དགག་དབྱེའི་ལས་  
ཀྱིས་སྐྱབ་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། གསོ་སྦྱོང་གི་ལས་ཀྱིས་  
བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་དག་སྟོང་དེ་ཉིད་ཆོས་བཞི་ལྡན་དང་དག་འདུན་  
ཆོས་གསུམ་ལྡན་གྱི་སྟེང་དུ་གསོ་སྦྱོང་གི་ཆོ་ག་ཤེས་པ་ཞིག་དགོས་པའི་  
བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ཡུལ་དང་དག་འདུན་སྒར་སྒར་ལ། དག་འདུན་ནི་  
དགག་དབྱེའི་ཆོ་ག་ཡང་ཤེས་པ་ཞིག་དགོས་པའི་བྱིར།

གཉིས་པ་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པའི་རབ་བྱུང་ལ་བྱ་བ་ལ་གསུམ་ཡོད་

དེ། སྦྱིན་པ་དང་། བསྐྱོ་བ་དང་། ཆད་པའི་ལས་ཀྱིས་བྱ་བ་གསུམ་ཡོད་པའི་  
 བྱིར། དེ་དག་གི་ངོས་འཛིན་ཚུལ་ཡོད་དེ། སྤར་གྱི་རིགས་པས་ཤེས་པར་བྱ་  
 བའི་བྱིར། གཉིས་པའི་བསམ་པའི་ཡན་ལག་ཡོད་དེ། འདུ་ཤེས་དང་། ཀྱན་  
 སྦྱོང་གི་ཡན་ལག་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། གཞི་དེ་མཆོན་ཉིད་  
 དང་ལྡན་པར་འདུ་ཤེས་པ་ཞིག་དགོས་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། བསམ་  
 པ་ཐག་པ་ནས་ལས་དེ་བྱེད་འདོད་པ་ཞིག་ལ་བྱེད་པའི་བྱིར། གསུམ་པ་ལས་  
 ཀྱི་ཆོ་གའི་ངོ་བོ་ཡོད་དེ། བརྗོད་པ་ཆང་བ་མ་ནོར་ཞིང་། མ་འབྲུལ་བ་སོགས་  
 དགོས་པའི་བྱིར། ཁོ་ན་རེ། མི་འཐད་དེ། དེས་པར་མ་ནོར་ཞིང་མ་འབྲུལ་བ་  
 ཞིག་མི་དགོས་པའི་བྱིར་ཏེ། འབྲུལ་ཞིང་ནོར་ཡང་ལས་འཆགས་པ་ཡོད་པའི་  
 བྱིར། ཟེར་ན། སྦྱོན་མེད་དེ། སྦྱིར་དགོས་ཀྱང་། དེས་པར་དགོས་པ་མ་ཡིན་  
 པའི་བྱིར་ཞེས་སྐྱབས་འདིར་ཁས་སྦྱངས་པར་ཆོག་པའི་བྱིར། ནོར་ཞིང་  
 འབྲུལ་པའི་ཆོ་ག་བྱས་པས་ལས་མི་འཆགས་པ་མང་ཡང་། འཆགས་པ་ནི་  
 ཡོད་དེ། མདོར། དོན་གྱི་སྐྱབས་ངག་གི་གོ་རིམ་འབྲུགས་པ་ནི་མི་འཆགས་  
 པ་མིན་ནོ་ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། བཞི་པ་ལས་ཉམས་སུ་སྦྱོང་བའི་ཆད་  
 ཡོད་དེ། ལས་ཀྱི་ཆོ་ག་བརྗོད་པའི་ཆོ་ག་ཐོས་ཞིང་དོན་ཀྱང་གོ་བ་ན་དེར་  
 འགྱུར་བའི་བྱིར། ལྷ་པ་ལས་འཆགས་པའི་དུས་ཡོད་དེ། རང་རང་གི་སྐྱབས་  
 ཀྱི་ལས་པལ་ཆེར་རྫོགས་པ་ན་འཆགས་པའི་བྱིར།

གཉིས་པ་ལ་རྩལ་ཡོད་དེ། ལས་ཀྱི་དབྱེ་བ། བསྐྱུ་བ། མཚན་ཉིད། ཉེན་  
གང་ལ་བཞག་པ། ལས་ཀྱི་གྲངས་ངེས། འདིར་གསོལ་བཞི་ལས་འབའ་ཞིག་  
འཆད་པའི་རྒྱ་མཚན་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། ལས་བརྒྱ་ཙ་  
གཅིག་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཉེ། གསོལ་བ་འབའ་ཞིག་པའི་ལས་ཉེར་བཞི། གསོལ་  
གཉིས་ཀྱི་ལས་བཞི་བརྒྱ་ཙ་བདུན། གསོལ་བཞིའི་ལས་སུམ་ཙ་རྣམས་སུ་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། ཀམ་ཤ་ཉམ་ལས།  
གསང་དང་ནང་དུ་བྱི་ཕྱིར་དང་། །  
གསོ་སྦྱོང་དེ་ལ་ལྷུང་བཅས་དང་། །  
དེ་ལ་དག་འདུན་ཡིད་གཉིས་ དང་། །  
ཚོད་དང་ངེས་ཉིད་མ་ཡིན་དང་། །  
དེ་ཡི་དོན་དུ་ལྷ་པོ་དག །  
ཐམས་ཅད་དགག་དབྱེར་གཏོགས་པ་ཡིན། །  
དབྱེར་གནས་ཁས་སྦངས་ཉིད་དང་ནི། །  
ཞི་བའི་རྩ་ས་དང་ནོར་འབྲ་དང་། །  
ཆོས་གོས་སྤྲ་བརྒྱང་གཏད་པ་དང་། །  
ཆོས་གོས་སྦྱིན་པར་བྱ་བ་དང་། །

གནས་ངན་ལེན་ནི་བརྗོད་པ་དང་། །  
གངས་སུ་གཞུག་པ་བཞི་དང་ནི། །  
བྱིམ་གྱི་སྒྲོམ་དང་དེ་བཞིན་དང་། །  
སྤྱང་བཟེད་ཁ་སྒྲུབ་བྱ་བ་དང་། །  
དེ་ཉིད་བསྒྲོག་པར་བྱ་བ་དག །  
གསོལ་བ་འབའ་ཞིག་ལས་ཡིན་ནོ། །  
ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། དེ་ཉིད་ལས།  
གནས་དང་མཆམས་ནི་གཉིས་པོ་དང་། །  
མི་འབྲུལ་སྒྲོམ་དང་དགག་དབྱེ་དང་། །  
གནས་མལ་སྟོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། །  
རུང་བའི་ས་གཞི་རྒྱ་བ་དང་། །  
སྤ་བརྒྱུད་དང་ནི་དེ་འདྲིང་དང་། །  
སྒྲོང་དང་ལག་གི་སྒྲ་དང་ནི། །  
གནས་ཁང་སྒྲོལ་སོགས་པ་དང་། །  
གཟུ་དང་གསལ་དང་སྤེད་པ་དང་། །  
ཚུལ་ཤིང་བྱིམ་པར་བྱེད་པ་དང་། །  
ཁང་པ་ཁང་ཆེན་བསྟན་པ་དང་། །



སྟེང་དང་འབྲལ་བར་མི་འགྱུར་དང་། །  
སྟན་དང་ལྷུང་བཟེད་འགྲིམ་པ་དང་། །  
མ་དད་གོ་བར་བྱ་བ་དང་། །  
སྟོན་པ་དང་ནི་ནགས་ཉལ་དང་། །  
བྱག་མི་བྱ་དང་མང་བྱིར་དང་། །  
ལའར་བ་བྱ་བའི་བྱིར་དང་ནི། །  
ཆེད་པ་གཅིག་ཏུ་བྱ་བྱིར་དང་། །  
བསྐྱབ་པ་སྦྱིན་དང་ཉེར་གནས་དང་། །  
བྱ་དང་ཉེ་དུའི་བྱིར་འགོ་བ། །  
གསོལ་དང་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཡིན་ནོ། །  
ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ།  
བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱ་བ་དང་། །  
ལུ་སྟེགས་གནས་དང་མཚམས་དགོལ་དང་། །  
མཐུན་སྦྱིན་གསོ་སྦྱོང་བདུན་པོ་དང་། །  
བརྒྱད་དང་བཅ་དང་མ་སྟོས་དང་། །  
དེ་ཉིད་འཚོལ་དུ་གཞུག་པ་དང་། །  
བརྟོ་བར་བྱ་བ་རྣམས་ལ་ནི། །

ནམས་པ་སྦྱིན་པར་བྱ་བ་དག །

གསོལ་དང་བཞི་ཡི་ལས་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ལ། དེ་དག་གི་བྱད་པར་རྒྱས་པར་ནི་གཞན་  
དུ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་བསྐྱས་བ་ཡོད་དེ། ལས་དེ་  
རྣམས་བསྐྱུ་ན་གསོལ་བ་འབའ་ཞིག་པའི་ལས་སོགས་གསུམ་དུ་འདུ་བའི་  
ཕྱིར།

གསུམ་པ་མཆན་ཉིད་ཡོད་དེ། དག་འདུན་གྱིས་བྱ་བའི་བདག་ཉིད་དུ་  
གྱུར་བའི་སྒྲོ་ནས་བཞག་པའི་འདུལ་བ་ནས་བཤད་པའི་ལས་དེ། འདིར་  
བསྟན་པའི་ལས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་དུ་གནས་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་རྟེན་གང་ལ་  
བཞག་པ་ཡོད་དེ། པའི་རྟེན་ལ་བཞག་པ་དུག །མའི་རྟེན་ལ་བཞག་པ་བཙུ་  
གཉིས། ཐུན་མོང་དུ་བཞག་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ལྷ་པ་གངས་ངེས་  
ཡོད་དེ། ལྷང་གཞི་ནས་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་གངས་ངེས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་  
དེ་ལྟར་ངེས་པའི་ཕྱིར། དུག་པ་ཡོད་དེ། གསོལ་གཞིའི་ལས་ཀྱི་གངས་ལ་  
སོག་རྟོག་འགོག་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

## ཕྱིར་བཅས་ཀྱི་གཞི།

གསུམ་པ་ཉམས་པ་ཕྱིར་བཅས་པའི་གཞི་རིམ་ལྟར་འཆད་ཅེ་ན། དེ་ནི།  
གཞི་མ་ནི་བར་ཤེས་ནས་སྐྱེང་པ་པོས་སོ་སོར་ཤེས་པར་བྱས་ཤིང་། མངོན་  
དུ་འཛོག་པ་ལ་ནན་ཏུར་གྱི་ལས་བྱའོ། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་འཆད་ལ།

འདིའི་དོན་ལ་གཉིས་ཏེ། ལྟར་བ་ཕྱིར་བཅས་དང་། ཅོད་པ་ཕྱིར་བཅས་  
གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གཞི་དྲུག་ཡོད་དེ། ཕྱིར་བཅས་ཀྱི་གཞི་  
དངོས་དང་། དུས་དང་དུས་མིན་པ་སྟུང་པ། ས་གཞན་ན་སྟོང་པ། ཡོངས་སུ་  
སྟོང་། ལས་བྱེད་པ། འཁོར་ལོའི་གཞི་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་ལ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། ནན་ཏུར་གྱི་དབྱེ་བ། བསྟུ་བ། མཚན་ཉིད།  
སྟོན་འགོ། རྗེས་ཀྱི་བྱ་བ། ལྟར་བའི་རྒྱར་འབྲེལ་བར་བསྟན་པ། སྒྲ་དོན། ཚུལ་རིམ་  
ལྟར་བྱ་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་བཅོ་ལྔ་ཡོད་དེ། སྒྲིགས་པ་  
ནན་ཏུར། བསྟུང་པ། སྟུང་པ། ཕྱིར་འབྱེད། མ་མཐོང་བ་གནས་ནས་དབྱུང་བ།  
ཕྱིར་མི་འཆོས་པ་ལ་གནས་དབྱུང་། དེ་བཞིན་དུ། སྒྲིག་ལྟ་མི་གཏོང་བ། འཐབ་  
བཀོལ་ལས་མ་ལོག་པ། ཉེ་བར་མ་ནི་བ་ལ་གནས་དབྱུང་ནན་ཏུར་སོགས་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་བསྟུ་བ་ཡོད་དེ། རོ་བོ། ཆོ་གཡུལ་གྱི་སྟོན་ས་བསྟུ་བ་གསུམ་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། སྟུང་པ། སྟངས་པ། རྣམ་དག་གི་ལས་བཞག་

པའི་ནན་ཏུར་རྣམས་སུ་འདུ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། གསོལ་བ་འབའ་  
 ཞིག་པ་དང་གསོལ་བཞིའི་ལས་ཀྱི་བྱ་བ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་  
 ཡོད་དེ། བྱིམ་པ་དང་རབ་བྱུང་ལ་བྱ་བའི་ནན་ཏུར་གཉིས་སུ་འདུ་བའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་མཆན་ཉིད་ཡོད་དེ། དགེ་འདུན་གྱིས་ཆད་པས་བཅད་པ་ན་  
 མཐར་བཟོད་གསོལ་དགོས་པའི་རིགས་གནས་ཀྱི་བྱ་བ་དེ། ནན་ཏུར་གྱི་  
 མཆན་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

བཞི་པ་ནན་གྱི་སྒྲོན་འགྲོའི་བྱ་བ་ཡོད་དེ། གཞུམ་བསྐྱོ་སོགས་སྒྲོན་དུ་  
 འགྲོ་བའི་ཆོས་རྒྱུ་མཐུན་སྦྱར་བའི་ཕྱིར།

ལྔ་པ་ཡོད་དེ། རྟོགས་པ་ནན་ཏུར་བྱས་པས་ཀྱང་མ་ལོག་ན་མཐུག་ཏུ་  
 གནས་དབྱུང་དངོས་སུ་གསུངས་པའི་རིགས་པ་གཞན་པལ་ཆེར་ལ་སྦྱར་  
 རིགས་པའི་ཕྱིར།

དུག་པ་ཡོད་དེ། བྱིམ་པ་སུན་འབྱེན་པའི་དགེ་སྦྱོང་ལ་དགེ་འདུན་གྱིས་  
 བསྐྱད་པའི་ནན་ཏུར་བྱས་པས་དེས་དགེ་འདུན་ལ་བསྐྱར་བ་འདེབས་པ་  
 བསྐྱོག་ཀྱང་མི་གཏོང་ན་ལྷག་མ་བསྐྱེད་པ་ལྟར། ནན་ཏུར་བྱས་པ་གཞན་  
 འགའ་ལའང་སྦྱར་རིགས་པའི་ཕྱིར།

བདུན་པ་ཡོད་དེ། མི་འདོད་བཞིན་དུ་དགེ་འདུན་གྱིས་ཆད་པས་བཅད་  
 པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་དེ་ལྟར་བཟོད་པའི་ཕྱིར།

བརྒྱད་པ་རི་ལྷ་ར་བྱ་བ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། དགོས་པ་དང་། དགོས་པ་  
ཅན་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ཉེས་པ་ལ་ཕྱིས་མི་འཇུག་ཅིང་།  
ཞུགས་ཟིན་འཕྲོ་གཅོད་པར་བྱ་བའི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ལ་དུག་  
ཡོད་དེ། དུལ་གང་ལ། ཉེན་གང་གིས། དུས་ནམ། ཆོ་ག་རི་ལྷ་བྱས་བྱ་བ།  
བྱས་པའི་བསྐྱབ་བྱ། དེ་ལས་གོལ་བའི་རྒྱ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་ཡོད་དེ། དུལ་ཆོས་བརྩ་ལྷན་ཞིག་ལ་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
གཉིས་པ་ཡོད་དེ། དག་འདུན་གྱིས་བྱ་བའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། བྱར་  
རུང་བའི་སྐབས་སུ་བབས་ཆེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། སྒྲོར་དངོས་  
མཇུག་གསུམ་གྱིས་བྱ་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དག་འདུན་བསྟུ་བ་དང་།  
ལྷ་བ་སྒྲེང་དན་བྱ་བ་སོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། གཞི་འདི་  
ཉིད་དུ་ལྷ་བ་ཕྱིར་འཆོས་ཞིག་ཅེས་སོགས་བརྗོད་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
ལྷ་པ་ཡོད་དེ། བྱ་བ་ཅན་གྱི་སྒྲོད་པ་ཅི་རིགས་པ་སྒྲོང་ཞིང་། དམན་སྒྲོད་  
ཅི་རིགས་སྒྲང་བར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཉེ། དག་འདུན་དང་ལྷན་ཅིག་ཆོས་  
དང་ཟང་ཟིང་ལ་ཡོངས་སྒྲོད་དུ་མི་རུང་བ་སོགས་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་དགོས་  
པའི་ཕྱིར།

དུག་པ་ནན་ཏུར་ལས་དགོལ་བའི་རྒྱ་ཡོད་དེ། སྒྱི་དང་། བྱེ་བྲག་གཉིས་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དག་བཅོམ་ཐོབ་པ་དང་། བཟོད་པ་ལེགས་



བར་གསོལ་བར་བྱས་པ་ན་དེ་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་  
 ཡོད་དེ། གསོ་སྦྱོང་དང་དགག་དབྱེ་བཞག་པ་ལྟ་བུ་ནི། ནམ་དེ་དག་དང་ལྟན་  
 ཅིག་གསོ་སྦྱོང་སོགས་བྱར་རུང་ཞིང་བྱས་པ་ན་དེ་ལས་གྲོལ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་  
 བའི་ཕྱིར། འོ་ན། ལྷུང་བ་མཐོལ་བཤགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཕྱིར་བཅོས་ཚུལ་བཞིན་  
 དུ་བྱ་བར་གསུངས་པའི་དོན། ལྷུང་བ་མིང་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཕྱིར་བཅོས་  
 ཚུལ་བཞིན་དུ་བྱས་ནས་ལྷུང་བ་འགག་པར་འགྱུར་བ་ཁོ་ན་བྱེད་དམ། སྒྱིར་  
 མཐོལ་བཤགས་བྱས་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ལྷུང་བ་འདགས་པར་འགྱུར་བ་ལ་  
 བྱེད་ཅེ་ན། མཁས་པ་ཁ་ཅིག་ན་རེ། འདུལ་བ་ནས་བཤད་པའི་ཕྱིར་བཅོས་  
 ཚུལ་བཞིན་དུ་མ་བྱས་པར་མཐོལ་བཤགས་ཙམ་གྱིས་ལྷུང་བ་དེ་དང་དེ་  
 འདགས་པར་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ཏེ། དེའི་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷུང་བའི་འཕེལ་ཁ་ཆད་  
 པ་ཙམ་དུ་འགྱུར་གྱི། ལྷུང་བའི་ངོ་བོ་འདགས་པར་མི་རུས་པའི་ཕྱིར་བེད། ཁ་  
 ཅིག སྒྱིར་བཤགས་པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བྱས་པས་ལྷུང་བ་དེ་དང་དེ་འདགས་  
 བར་འགྱུར་བ་ཡོད་ཅེས་གསུང་། རང་རེས་ཕྱི་མ་ལྟར་ཁས་ལེན་པར་བྱ་སྟེ།  
 སྟོབས་བཞིའི་ཆང་བའི་བཤགས་པས་མཆམས་མེད་ཀྱི་ལས་ཀྱང་འདགས་  
 རུས་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་། དེ་ལ་ལྷུང་བ་དག་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་  
 ཐ་སྙད་དངོས་སུ་ནི་མི་བྱེད་པར་གསལ་ཏེ། འདིར་བཅས་པ་དབང་བཅན་  
 བར་འཛོག་དགོས་པའི་ཕྱིར།

ལྷུང་བ་བྱིར་བཅོས་ཚུལ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། བསམ་པ་དང་། སྒྲུང་བའི་  
སྒྲོ་ནས་བྱ་བ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ལ་དུ་མ་ཡོད་དེ། ཉེས་པ་སྒྲ་མ་ལ་  
འགྲོད་སེམས་དང་། བྱི་མ་ལ་བསྒྲུམ་སེམས་སོགས་མང་དུ་ཡོད་པའི་བྱིར།  
གཉིས་པ་ལ་འང་གཉིས་ཡོད་དེ། འཆབ་ཉེས་འགོག་པའི་ཆེད་དུ་མཐོལ་བ་  
དང་། ལྷུང་བ་ཉིད་བཤགས་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། སྐབས་  
ཀྱི་དགོ་འདུན་ནམ། དགོ་སྒྲོང་ཅི་རིགས་ཀྱི་མདུན་དུ་མཐོལ་བ་ཡིན་པའི་  
བྱིར། མཐོལ་བའི་རྟོན་དུ་ནི་ཆོས་བཞི་ལྡན་ཞིག་དགོས་ཏེ། སྒྲུམ་པ་གསོ་རུང་  
དང་ལྡན་པ། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ། བསམ་པ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ།  
གནས་ནས་མ་སྒྲུང་བ་སྟེ་ཆོས་བཞི་ལྡན་དགོས་ལ། མཐོལ་བའི་ཡུལ་ལ་ནི་  
ཆོས་བདུན་ལྡན་ཞིག་དགོས་པའི་བྱིར། དངོས་པོ་གང་མཐོལ་བ་ཡོད་དེ།  
རང་རྒྱུད་ཀྱི་ལྷུང་བ་ངོ་བོ་ཤེས་ཤིང་བྲན་རྒྱས་པ་ཞིག་མཐོལ་བའི་བྱིར། ཆོ་  
གས་ངེ་ལྟ་བུས་མཐོལ་བ་ཡོད་དེ། མཐོལ་ཡུལ་གྱི་མདུན་དུ་སྒྲོད་ལམ་གྲུས་  
པའི་སྒྲོ་ནས་སྒྲགས་ཆིག་ལན་གསུམ་མམ། ལྷུང་བ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་ངོ་  
ཞེས་ཆིག་བརྗོད་ཅིང་། ཐབས་ལེགས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར།

གཉིས་པ་ལྷུང་བ་བཤགས་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་  
མ་ཡིན་པ་དང་། རྫོགས་པའི་བཤགས་ཚུལ་གཉིད་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་  
ཡོད་དེ། ཡུལ་གང་ལ་གང་གིས་བཤགས་པ་སོགས་ཡོད་པའི་བྱིར། དེ་དག་

ཀྱང་ཡོད་དེ། དུལ་ནི་དག་སྒྲོང་ཆོས་བརྒྱད་ལྡན་གྱི་མདུན་དུ་དང་། རྟེན་རང་གི་སྒྲོམ་པ་གསོ་རུང་དང་ལྡན་པ་སོགས་དང་། བཤགས་བྱའི་ཉེས་བྱས་རང་རྒྱུད་གྱིས་བསྐྱས་པ་སོགས་ཡིན་པ་དང་། བཤགས་ཚུལ་ནི། བཤགས་ལུལ་གྱི་མདུན་དུ་ཐུགས་གཏད་སོགས་དང་། མིང་རིགས་བརྗོད་པའི་སྒྲོ་ནས་སྒྲགས་ཆིག་ལན་གསུམ་དང་། མཐོང་སྒྲོམ་གྱི་ལན་དང་། ཐབས་ལེགས་ཀྱང་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། ལྷུང་བའི་མིང་རིགས་བརྗོད་པའི་དོན་ཡོད་དེ། མིང་ནི་སྡེ་ཆོན་དང་། རིགས་ནི་དེའི་ངོ་མོ་བརྗོད་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་རྫོགས་པའི་བཤགས་ཚུལ་ཡོད་དེ། ཐོག་མར་བཅབས་པའི་ཉེས་པ་མཐོལ་ལ། དེ་ནས་དངོས་གཞི་མཐོལ་བར་བྱ་བའི་བྱིར། དང་པོ་ལ་མཐོལ་བ་དང་བཤགས་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ལ་བཞི་སྟེ། དུལ་གང་ལ། རྟེན་གང་གིས། དངོས་པོ་གང་། ཆོ་ག་རི་ལྟ་བུས་བཤགས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དག་སྒྲོང་ཆོས་བརྒྱད་ལྡན་གྱི་མདུན་དུ་བཤགས་པར་བྱ་བའི་བྱིར།

ཆོས་བརྒྱད་ཡོད་དེ། དག་སྒྲོང་གི་སྒྲོམ་པ་གསོ་རུང་ཡན་ཆད་དང་ལྡན་པ། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ། བསམ་པ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ། གནས་ནས་མ་སྐྱུང་བ། ལྟ་སྐྱོད་གཞན་དུ་མ་སོང་བ། མཆོན་མཐུན་པ། ཆོགས་སུ་མ་ལོངས་པ། ལྷུང་མིང་རིགས་མཐུན་པས་མ་གོས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། བསྟེན་རྫོགས་གྱི་སྒྲོམ་པ་གསོ་རུང་ཡན་ཆད་དང་ལྡན་

ཞིང་། བསམ་པ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ་ཞིག་གི་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། གསུམ་  
པ་ཡོད་དེ། ལྷུང་བ་བཅབས་པའི་ཉེས་པ་ཡིན་ལ། བསྐྱུས་བྱ་དང་པམ་པ་  
བཅབས་པའི་ཉེས་པ་ལས་གཞན་ཡིན་ལ། རང་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་ཞིང་སྤར་མ་  
མཐོལ་བ་ཞིག་མཐོལ་བའི་བྱིར། བཞི་བ་ཡོད་དེ། སྦྱོར་བ་སྦྱོན་དུ་བཏང་ནས་  
ལྷུང་བའི་གངས་ཤེས་པ་དང་པོ་ཤེས་པའི་དབྱེ་བ་བྱེ་བའི་སྒོ་ནས་མཐོལ་  
ཞིང་། མཐུག་མཐོང་སྒྲིམ་མི་འདྲི་བར་ཐབས་ལེགས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར།  
གཉིས་པ་བཅབས་པའི་ཉེས་པ་བཤགས་ཚུལ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། དངོས་པོ་  
གང་། ཡུལ་གང་ལ། ཉེན་གང་གིས། ཆོ་ག་རི་ལྟ་བུས་བཤགས་པ་རྣམས་སུ་  
ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། ལྷུང་བ་བཅབས་པའི་ཉེས་པ་ཡིན་པ་ཞིག་  
བཤགས་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། དགེ་སྦྱོང་ཆོས་བརྒྱུད་  
ལྡན་གྱི་མདུན་དུ་བཤགས་པར་བྱ་བའི་བྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། དགེ་སྦྱོང་  
ཆོས་བཞི་ལྡན་ཞིག་གིས་བྱ་བའི་བྱིར། བཞི་བ་ཡོད་དེ། སྦྱོར་དངོས་མཐུག་  
གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། བཤགས་ཡུལ་ལ་  
སྦྱིར་བསྐྱབ་པ་རྒྱན་པ་དང་། གཞོན་ཡང་དགེ་འདུན་དུ་ལོངས་ན་ཕྱག་བྱ་བ་  
སོགས་ཀྱི་སྦྱོང་ལམ་དང་། སྤངས་སྤྱུང་བྱིར་བཅོས་ཡིན་ན། སྤངས་རྒྱུའི་  
དངོས་པོ་ཞག་གཅིག་གཞན་ལ་སྤང་དགོས་པའི་བྱིར། གང་ཟག་བྱུང་པར་  
ཅན་ལ་མ་ངེས་ཏེ། དེས་མ་སྤངས་བར་བཤགས་ཆོག་པའི་བྱིར།

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་བྱ་ཚུལ་ཡོད་དེ། སྒྲགས་ཆོག་ལན་གསུམ་  
 བརྗོད་བའི་སྒྲོ་ནས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། སྦྱིར་བཤགས་པ་ལ་མཐོལ་བ་སྒྲོན་  
 དུ་གཏོང་དགོས་ཀྱང་དེར་མ་ངེས་ཏེ། མཐོལ་བཤགས་དུས་གཅིག་ཏུ་འང་  
 བྱར་རུང་བ་ཡོད་པའི་བྱིར། དངོས་གཞི་བཤགས་པ་ལ་འང་གཉིས་ཡོད་དེ།  
 བཤགས་ཡུལ་གྱི་གངས་དང་། བམ་ལྷག་གི་བྱིར་བཅོས་གཉིས་ཡོད་པའི་  
 བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། བམ་པའི་སྒྲེར་གཏོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པོ་ལྷུ་བ་རྣམས་དག་  
 སྒྲོང་དུ་ག་དང་། ལྷག་མའི་སྒྲེར་གཏོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པོ་ལྷུ་བ་རྣམས་དག་སྒྲོང་  
 ལྷའི་མདུན་དུ་དང་། བམ་པའི་སྒྲེར་གཏོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པོ་ཡང་བ་རྣམས་དག་  
 སྒྲོང་བཞི་དང་། གཞན་རྣམས་དག་སྒྲོང་རེ་རེའི་མདུན་དུ་བཤགས་པར་བྱ་  
 བའི་བྱིར། གཉིས་པ་ལ་ལྷག་མ་དང་བམ་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ལ་གཉིས་  
 ཡོད་དེ། གང་ཟག་བྱུང་པར་ཅན་དང་། བྱུང་པར་ཅན་མ་ཡིན་པའི་ལྷག་མ་  
 བྱིར་བཅོས་པའི་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། སྒྲེ་སྒྲོད་གསུམ་  
 ཞེས་ཞིང་བག་ཡོད་དང་ལྷན་པའི་དག་སྒྲོང་དེས་སྒྲོ་མགུ་དབྱུང་གསུམ་ལ་  
 སྦྱུད་པར་དག་སྒྲོང་གཅིག་གི་མདུན་དུ་མིང་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བཤགས་  
 བས་ཀྱང་འདགས་པར་འགྱུར་བའི་བྱིར་ཏེ། མདོར། རོ་ཆ་དང་ལྷན་པ་དང་།  
 མདོ་སྒྲེ་འཛིན་པ་དང་། འདུལ་བ་འཛིན་པ་དང་། མ་མོ་འཛིན་པ་དང་ཞེས་  
 བས་ནི་གང་ཟག་གཅིག་གི་མདུན་དུ་བཤགས་པས་དག་འདུན་ལྷག་མ་ལས་



ལྷང་ངོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ཡོད་དེ། སྒྲོམ་པོའི་སྒྲོ་ནས་ལྷག་མའི་བཅབས་ཉེས་ཕྱིར་  
བཅོས་དང་། ལྷག་མ་དངོས་ཀྱི་ཕྱིར་བཅོས་བྱ་བའི་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། སྒྲོ་བ་ནོད་པ་དང་སྒྲོད་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར། དང་པོ་ལ་རྩག་ཡོད་དེ། དུལ་གང་ལ་ནོད་པ། རྟེན་གང་གིས། གང་གི་  
ཆེད་དུ། དུན་ཇི་སྟེད། ཆོ་ག་ཇི་ལྟ་བུས་ནོད་པ། སྒྲ་བ་ཤད་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། དང་པོ་བྱབ་སྟེ། དགོ་འདུན་ཆོས་གསུམ་ལྡན་གྱི་མདུན་དུ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ཐུན་མོང་པའི་ཆོས་བརྒྱད་དང་ལྡན་པའི་དགོ་  
སྒྲོང་བྱེད་པར་ཅན་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གིས་བྱ་བའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ།  
བཅབས་ཉེས་འདགས་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། རྣམ་གངས་  
ཇི་སྟེད་བཅབས་པ་དེ་སྟེད་ཀྱི་བར་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ལྷ་པ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ།  
སྒྲོང་དངོས་མཐུག་གསུམ་གྱིས་བྱ་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དགོ་འདུན་  
བསྐྱུ་པའི་སྐྱབས་སྐྱབ་པ་དང་། གུས་པའི་སྒྲོད་ལམ་བསྟེན་པ་སོགས་བྱ་བ་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། གསོལ་བཞིའི་ལས་ཀྱིས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། ཐབས་ལེགས་བཅས་བྱ་བའི་ཕྱིར། རྩག་པ་ཡོད་དེ།  
རང་བཞིན་གྱི་གནས་དེ་ནས་དམན་པའི་སར་སྒྲོས་པས་ན་དེ་ལྟར་བརྗོད་  
པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་སྟོ་བ་སྟོད་ལའང་རྒྱག་ཡོད་དེ། ཡུལ་གང་ལ། རྟེན་གང་གིས།  
གནས་གང་དུ། ཅིའི་ཕྱིར་དུ། ཡུན་རི་སྤི། ཚུལ་རི་ལྟར་སྟོད་པ་རྣམས་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། མཆོམས་ནང་དེར་གནས་པ། མཆོན་དང་ལྟ་བ་  
མཐུན་པ་དག་ལ་སྟོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། སྟོ་བ་ལོད་པ་དེས་སྟུང་  
པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། སྟོ་བ་ལོད་པའི་གནས་ཉིད་དུ་བྱ་བའི་  
ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། བཅབས་ཉེས་འདགས་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ལྷ་པ་  
ཡོད་དེ། ལོད་པའི་ཞག་གངས་བཞིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྒྱག་པ་ཡོད་དེ། བྱང་  
པར་ཅན་གྱི་སྟོད་པ་ལྷ་སྟོང་བ་དང་དམན་སྟོད་ལྷ་དང་དུ་ལེན་པ་སོགས་བྱ་  
བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལྷ་ཡོད་དེ། གཞན་གྱིས་གྲུས་པ་བདག་གིར་མི་  
བྱེད་པ་དང་། གཞན་དང་མཉམ་པ་དང་ལྟག་པའི་བསམ་པ་མི་བསྐྱེད་པ་དང་།  
སྒྲ་མའི་གནས་དང་། ཆད་ལས་སུ་གཏོགས་པའི་བྱ་བ་དང་། ལྟོན་པའི་བྱང་  
པར་དང་ཉེ་བ་རྣམས་རེ་ཞིག་སྟོང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར། དམན་སྟོད་ལྷ་ལེན་པ་  
ཡོད་དེ། ལྷ་བར་དང་། ཆོས་སྟོན་པའི་དུས་དང་། གདུགས་ཀྱི་དུས་དང་།  
དུས་ཐམས་ཅད་དང་། དགོང་མའི་དུས་སུ་རི་ལྟར་བྱ་བ་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་  
རྣམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་བྱ་དགོས་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ལྟག་མའི་དངོས་གཞི་ཕྱིར་བཅོས་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། མགུ་བ་  
དང་། དབྱུང་བས་ཕྱིར་བཅོས་པའི་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལའང་

གཉིས་ཡོད་དེ། མགུ་བ་ཞོད་པ་དང་། སྟོད་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་  
ལ་རྩལ་ཡོད་དེ། སྟོ་བའི་སྐབས་ལྟར་ཡུལ་གང་ལ་སོགས་རྩལ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
དང་པོ་གཉིས་དང་ལྷ་པ་ནི་སྤར་དང་འབྲེལ། གསུམ་པ་དགོས་པ་ཡོད་དེ།  
དབྱུང་བ་ཆགས་པའི་ཆེད་དང་། ལྷག་མའི་དངོས་གཞི་འདགས་པའི་ཆེད་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ལ་ཞག་གངས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཡོད་དེ། མགུ་བ་དགོ་  
སྟོང་གིས་ཞག་རྩལ་དགོ་སྟོང་མས་ཆེ་ཕྱིད་དུ་བྱ་བའི་ཕྱིར། རྩལ་པ་ཡོད་དེ།  
དགོ་འདུན་མགུ་བར་བྱེད་དགོས་པས་ན་དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར། མགུ་བ་  
སྟོད་པ་ལའང་དེས་འགྲེལ། །

གཉིས་པ་དབྱུང་བས་ཕྱིར་བཅོས་ཚུལ་ལ་ལྷ་ཡོད་དེ། ཡུལ་གང་ལས་  
དབྱུང་བ་ཞོད་པ། ཉེན་གང་གིས། དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར། ཆོ་ག་གང་གིས། སྐྱ་  
བཤའ་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། གངས་ཆང་བའི་དགོ་  
འདུན་ལ་ཞོད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། མགུ་བ་སྟོད་པའི་དགོ་  
སྟོང་དེས་ཞོད་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ལྷག་མའི་ལྷུང་བ་  
དངོས་གཞི་ཡིན་པ་ཞིག་འདགས་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ལ་གསུམ་  
ཡོད་དེ། སྟོར་དངོས་མཐུག་གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་སྤྲ། དངོས་གཞི་  
ཡོད་དེ། གསོལ་བཞིའི་ལས་ཀྱིས་བྱ་ཞིང་། མཐུག་ཏུ་གཟེངས་བསྟོད་པར་བྱ་  
བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ལྷ་པ་སྐྱབ་བཤད་ཡོད་དེ། དམན་ས་ནས་རང་བཞིན་གྱི་སར་དབྱུང་བས་  
ན་དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་པམ་པ་ཕྱིར་བཅོས་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ།  
པམ་པ་འཆབ་བཅས་བྱུང་ན་རྩེ་ལྟར་བྱ་བ་དང་། འཆབ་མེད་ཕྱིར་བཅོས་པའི་  
ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། བཅོས་སུ་མི་རུང་བས་གནས་  
དབྱུང་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་འཆབ་མེད་བྱུང་བ་ཕྱིར་བཅོས་ཚུལ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ།  
བསྐྱབ་པ་ནོད་པ་དང་། དེ་སྟོན་པའི་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་  
དུག་ཡོད་དེ། དུལ་གང་ལ་ནོད་པ། ཉེན་གང་གིས། གང་གི་ཆེད་དུ། དུན་རི་  
སྤྱིད། ཆོ་ག་རི་ལྟ་བུས། སྐྱབ་བཤད་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་  
དེ། དགོ་འདུན་ལ་ནོད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། བསྐྱེན་རྫོགས་  
ཀྱི་སྒྲིམ་པ་གསོ་རུང་དང་ལྟན་ཞིང་པམ་པ་བྱུང་བའི་དགོ་སྟོང་དེས་བྱ་བའི་  
ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། རང་རྒྱུད་ཀྱི་བཅབས་ཉེས་མེད་པ་པམ་པ་དེ་  
འདགས་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། རི་སྤྱིད་འཆོ་བར་དུ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། ལྷ་པ་ཡོད་དེ། སྟོར་དངོས་མཁུག་གསུམ་གྱིས་བྱ་བ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། དང་པོ་ནི་གོང་བཞིན་དང་། དངོས་གཞི་དང་མཁུག་ཏུ་བྱ་བ་ཡོད་དེ།  
གསོལ་བཞིའི་ལས་ཀྱིས་དང་མཁུག་སྟུང་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དུག་པ་ཡོད་  
དེ། བྱུང་པར་ཅན་གྱི་སྟོན་པ་ལྷ་སྟོང་ཞིང་དམན་སྟོན་ལྷ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་

ནོད་པས་ན་དེ་སྐད་བརྗོད་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་སྟོད་པ་ལའང་རྒྱག་ཡོད་དེ། ཡུལ་གང་། གང་གིས། གང་དུ།  
ཅའི་ཕྱིར། ཇི་སྟེན། ཚུལ་ཇི་ལྟར་དུ་སྟོད་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་  
ཡོད་དེ། མཚན་ཉིད་ལྡན་པའི་དགེ་འདུན་ལ་སྦྱད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་  
ཡོད་དེ། བསྐྱབ་པ་ནོད་པ་དེས་བྱ་བའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། ནོད་པ་དང་  
འདྲ་བའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། འཆབ་པ་འདགས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
ལྷ་པ་དང་རྒྱག་པ་ཡོད་དེ། གོང་བཞིན་ཡིན་ཀྱང་བསྐྱབ་པ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་  
པ་ལ་སྟོད་པས་ན་དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར། དམིགས་བསལ་ཡོད་དེ། དག་  
བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ན་དེ་ལས་གྲོལ་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

དུས་དང་དུས་མིན་བསྟུས་པའི་གཞི།

གཉིས་པ་དུས་དང་དུས་མ་ཡིན་པ་འབྱུང་བའི་གཞི་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། དེ་  
ལ་བསམ་པ་སྟོར་བ་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་  
པོ་ཡོད། དགེ་འདུན་གྱི་ལྷག་མའི་བཅབས་ཉེས་རང་རྒྱད་དང་འབྲེལ་བ། རོ་  
བོ་ཤེས་ཤིང་ཐེ་ཚོམ་བ་བ་གང་རུང་ཞིག་བཅབས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་  
པ་ཡོད་དེ། འདུ་ཤེས་མ་འཁྱུལ་ཞིང་ཀུན་སྟོང་ཉེས་པ་དེ་བརྗོད་པར་མི་འདོད་  
གྱི་བསམ་པ་རྒྱན་མ་ཆད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། ཉེས་པ་  
མི་མཐོལ་བ་སེམས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། མཐར་ཐུག་



མཚན་མོ་དེ་འདས་པ་ན་བཅས་ཉེས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པའི་བྱིར།

ས་གཞན་ན་གནས་པའི་གཞི།

གསུམ་པ་ས་གཞན་ན་གནས་པ་སྐྱོད་པའི་གཞི་ལ་དྲུག་ཡོད་དེ། དབྱེ་  
བ། བསྐྱེད་པ། མཚན་ཉིད། བསྐྱེད་བྱ། སྐྱོབ་པའད། གྲོལ་བའི་དུས་ཆམས་སུ་ཡོད་  
པའི་བྱིར། དང་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། མདོར་བསྟན་པ་དང་། རྒྱས་པར་བཤད་  
པ་གཉིས་ཡོད་པའི་བྱིར།

དང་པོ་ཡོད་དེ། སྐྱོབ་སྐྱོད་པ་གསུམ། མགྱ་བ་སྐྱོད་པ་གསུམ། སྐྱོ་ལྡན་  
གསུམ། མགྱ་ལྡན་གསུམ་སྟེ་བཅུ་གཉིས་དང་། སྤེགས་སྤང་སོགས་ཉེར་དྲུག་  
ཡོད་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། སྐྱོབ་སྐྱོད་པ། གཞི་ནས་སྐྱོབ་སྐྱོད་པ།  
ཡང་གཞི་ནས་སྐྱོབ་སྐྱོད་པ་སྟེ་གསུམ། མགྱ་བ་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་སྤེལ་བ་གསུམ།  
སྐྱོབ་སྐྱོད་ནས་མགྱ་བ་སྐྱོད་པ་གསུམ། གཞི་ནས་སྐྱོབ་སྐྱོད་ནས་མགྱ་བ་  
སྐྱོད་པ་གསུམ། ཡང་གཞི་ནས་སྤངས་ཏེ་མགྱ་བ་དང་ལྡན་པ་གསུམ། སྤེགས་  
སྤང་བསྐྱེད་བྱིར་འབྱེད་བཅས་བཞི། གནས་དབྱུང་བདུན། བསྐྱེད་པ་ནན་  
ཏུར། རོ་བོ་ཉིད་འཆོལ་བ། བསྐྱེད་པ་བྱིན་པ་སོགས་ཞེ་བཞི་ཡོད་པའི་བྱིར།

གཉིས་པ་ཡོད་དེ། རོ་བོ། ཆམ་གངས། བསྐྱེད་བྱའི་སྒྲོན་ས་བསྐྱེད་པ་  
ཆམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། དང་པོ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། སྤངས་པས་གཞན་ན་  
གནས་པ། སྤང་པས་གཞན་དུ་གནས་པ། ཆམ་པར་དག་པར་བྱེད་པས་གཞན་

ན་གནས་པ་གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ས་གཞན་ན་གནས་པ་  
ལ་ནན་ཏུར་བྱས་པ་དང་མ་བྱས་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ།  
ས་གཞན་ན་གནས་པ་ལ་ཆེན་པོ་དང་ཆུང་དུ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གསུམ་  
པ་ཡོད་དེ། དམན་སར་བྱེད་ཆོས་ལས་གྱི་ཆོ་གའི་སྒོ་ནས་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་  
སྒྲིབ་པ་ལྷ་སྒྲངས་དགོས་ཏུང་དུ་གནས་པ་དེ། དེའི་མཆོད་ཉིད་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། དམན་སྒྲིབ་ཆེ་ཆུང་གང་ལ་སྒྲིབ་དུ་བརྟུག་པ་དེ་ལ་  
བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། ལྷ་པ་ཡོད་དེ། རང་བཞིན་གྱི་ས་ནས་དམན་པའི་ས་  
གཞན་དུ་གནས་པ་ལ་དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར། རྟུག་པ་ཡོད་དེ། དབྱ་བཅོམ་  
ཐོབ་པ་དང་། བཅོད་པ་གསོལ་པས་ནན་ཏུར་ལས་གྲོལ། སྒོ་མགུ་སྒྱུད་ཟིན་  
ནས་དེ་ལས་གྲོལ་བ་སོགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

### ཡོངས་སྒྲིབ་གི་གཞི།

བཞི་པ་ཡོངས་སུ་སྒྲིབ་བའི་གཞི་ལ་བདུན་ཡོད་དེ། ལྷར་བ་དེ་ཡུལ་གང་  
ལ་སྐྱེད་བ། ཉེན་གང་གིས། གནས་གང་དུ། དུས་ནམ་གྱི་ཆོ། གཞི་གང་ལ། ཇི་  
ལྟར་དུ་སྐྱེད་བ། སྐྱེད་བའི་བྱ་བ་བསྐྱབ་པ་ནམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་  
ཡོད་དེ། ཆོས་བརྒྱད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ་བྱ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ།  
ཆོས་དགུ་ལྡན་གྱི་དགོ་སྒོར་ཞིག་གིས་སྐྱེད་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་  
དེ། དབེན་པའི་གནས་སུ་བྱ་བའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། དབྱར་གྱི་ནང་མིན་

པར་སྐབས་སུ་བབས་ན་སྐྱོང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར། ལུ་བ་ཡོད་དེ། མཐོང་ཐོས་  
 རོགས་གསུམ་གྱི་གཞི་དང་བཅས་པ་ལ་སྐྱོང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྒྱག་བ་ཡོད་  
 དེ། ལེགས་པར་བསམས་ཤིང་བརྟགས་ནས་བློ་ཤེས་དང་བྱམས་པའི་  
 སེམས་ཀྱིས་སྐྱོང་བའི་སྐབས་བྱེ་བའི་སྒོ་ནས་སྐྱོང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར། བདུན་  
 བ་ཡོད་དེ། སྐྱོང་བའི་སྐབས་འབྲེད་མི་འབྲེད་གཉིས་ལས། མི་འབྲེད་པ་ལ་  
 ཐམས་ཅད་དུ་མི་འབྲེད་པ་དང་། འབྲེད་མ་འབྲེད་ཀྱི་བྱང་པར་བྱེད་པ་གཉིས་  
 ཀྱི་དང་པོ་ལ་གཞུགས་བསྒྲོལ་གས་བྱ། དེས་མ་བཟང་ན་སྐྱད་པ་ནན་ཏུ་  
 དང་། དེས་ཀྱང་མ་བཟང་ན་བསྐྱད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། འབྲེད་མི་འབྲེད་གཉིས་  
 ཀྱི་ཆ་བྱེད་པ་ལ་རི་ལྟར་བྱ་བ་ཡོད་དེ། བརྗོད་བཅས་ཀྱི་ནན་ཏུ་དང་། དེས་  
 མ་ཉན་ན། གདམས་ངག་དང་གསོ་སྦྱོང་དགག་དབྱེ་བཞག །དེས་ཀྱང་མ་  
 ཐུལ་ན་གནས་དབྱུང་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། སྐབས་འབྲེད་པ་ལ་རི་ལྟར་བྱ་བ་  
 ཡོད་དེ། བསྟེན་པར་མི་བྱེད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ལ་ཐུར་བཅས་དང་།  
 གདམས་ངག་འཛོག་པ་དང་། གནས་དབྱུང་གི་བར་བྱ་བ་ཡིན་ལ། བསྟེན་  
 པར་བྱེད་ན་ལྟང་བ་སྐྱོང་བར་བྱ་ཞིང་། དེའི་ཆེ་ཁས་ལེན་པ་དང་མི་ལེན་པ་  
 གཉིས་ལས། དང་པོ་ལ་བརྗོད་པ་ཡིན་ན། རོ་བོ་ཉིད་འཆོལ་བ་སྦྱིན་པ་དང་།  
 ཤེས་བཞིན་མི་ལེན་ན། མ་མཐོང་པ་གནས་དབྱུང་བྱ་བ་དང་། ཁས་ལེན་པ་  
 ལའང་ཕྱིར་བཅོས་བྱེད་མི་བྱེད་གཉིས་ལས། ཕྱི་མ་གནས་དབྱུང་དང་། སྒྲ་མ་

ནི་སྤྱིར་བཅོས་ལ་གཞུགས་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ལྷ་པ་ལས་བྱེ་བའི་  
གཞི་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། གཞི་བསམ་པ་སྦྱོར་བ་མཐར་ཐུག་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་  
སྤྱིར།

ལས་དང་འཁོར་ལོ་དབྱེ་བའི་གཞི།

དང་པོ་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། གང་དུ་དབྱེ་བ། གང་དབྱེ་བ། གང་གིས་དབྱེ་  
བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། འཇམ་སྤིང་འདི་ལྟ་བུར་  
མཆམས་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། བརྒྱད་པན་གྱི་  
གངས་ཚང་ཞིང་། སོ་སྦྱེ་ཡིན་པའི་ཞིག་དགོས་པའི་སྤྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ།  
ཆོས་མིན་གྱི་ལས་གྱིས་འབྱེད་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། གཉིས་པ་བསམ་པའི་ཡན་  
ལག་ཡོད་དེ། འདུ་ཤེས་མ་འཁྱུལ་ཞིང་ཀུན་སྒྲོང་ཐ་དད་དུ་འབྱེད་པར་འདོད་  
པ་ཞིག་ལ་བྱེད་པའི་སྤྱིར། གསུམ་པ་སྦྱོར་བ་ཡོད་དེ། ལས་སོ་སོར་འབྱེད་པ་  
ལ་ཞུགས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྤྱིར། བཞི་པ་མཐར་ཐུག་ཡོད་དེ། པན་ཚུན་བྱེ་  
བྱེན་པ་ན་དེར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར།

དུག་པ་འཁོར་ལོ་བྱེ་བའི་གཞི་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། ཞི་བྱ་དང་ཞི་བྱེད་  
གཉིས་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། གཞི། བསམ་བ། སྦྱོར་བ།  
མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ།  
དུས་ནམ་གྱི་ཆོ། གང་ཟག་གང་། རྟེན་གང་གིས། ཇི་ལྟར་འབྱེད་པའི་ཚུལ་

ནམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། སྟོན་པ་སངས་རྒྱལ་ནས་དུས་ཏ་  
 ཅང་རིང་པོར་མ་ལོན་པའི་སྐབས་ཞིག་ཏུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ།  
 སོ་སྐྱེའི་དགོ་སྒྲོང་འགའ་ཞིག་འབྱེད་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡོད་དེ། དགོ་སྒྲོང་  
 ལྟས་སྐྱིན་འཁོར་བཅས་གྱིས་འབྱེད་པའི་ཕྱིར། བཞི་པ་ཡོད་དེ། བསྐྱབ་ཆོག་  
 ལྟས་ཆོས་ལས་གཞན་དུ་ཆོས་མིན་ཕྱོགས་སུ་འབྱེད་པའི་ཕྱིར། བསྐྱབ་ཆོག་  
 ལྟ་ཡོད་དེ། དགོ་སྒྲོང་གོ་ལུ་ཏ་མའི་འཁོར་གྱིས་ནི་ཤ་བ། འོ་མ་བཏུང་། ལན་  
 ལྟ་བ། དས་དུབ་གྱོན། དགོན་པར་གནས་པར་བྱེད་དོ། ཁོ་ཅག་ནི་དེ་ལྟར་མི་  
 བྱེད་དོ་ཞེས་བཅས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཞི་བྱེད་ཡོད་དེ། མཆོག་བྱང་  
 གཉིས་གྱིས་ཞི་བར་བྱེད་པའི་ཕྱིར།

### ཚུད་པའི་གཞི།

གཉིས་པ་ཚུད་པ་ཕྱིར་བཅས་ལ་བདུན་ཡོད་དེ། ཚུད་པའི་རྒྱ། རོ་བོ།  
 དབྱེ་བ། ཞི་བྱེད། ཚུད་པ་འབྲུལ་མ་དང་། འདི་བྱེད་འབྲུལ་མའི་དོན། ཚུད་པ་  
 མཐར་བསྐྱེལ་བའི་ཚུལ་ནམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། འདོད་  
 ཆགས་སོགས་ནང་གི་རྒྱ་དང་། འབྲུགས་ལོང་གི་རྒྱ་བཞི་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཕྱི་  
 མ་བཞི་ཡོད་དེ། དངོས་པོའི་དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་ལོག་པར་སྒྲུབ་པ་དང་། སྒྲོང་བ་  
 དང་། ལྷུང་བ་བཅས་པ་དང་། ལས་ལ་མི་མཐུན་པ་སྐྱིན་པ་ནམས་སུ་ཡོད་  
 པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་རོ་བོ་ཡོད། བན་ཚུན་མི་མཐུན་པར་གྱུར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་



འཁོར་དུ་འཛིན་པ་བྱེད་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ལ་བྱེད་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པར་  
དབྱེ་བ་ཡོད་དེ། འབྱེད་ཕྱིར་ཚུད་པ། མི་གདམས་ཕྱིར་ཚུད་པ། ལྷུང་ཕྱིར་ཚུད་  
པ། ལས་ཕྱིར་ཚུད་པ་རྣམས་སྤྲོ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་དེ་ལ་གཉིས་ཡོད་  
དེ། རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ཚུད་པ་དང་། རྒྱ་མེད་ཀྱི་ཚུད་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། བཞི་  
པ་ཞི་བྱེད་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ། ཞི་བྱེད་ངོས་བཟུང་བ་དང་། ཚུད་པ་གང་ལ་ཞི་  
བྱེད་གང་འཇུག་པ། ཚུད་པ་པོའི་ཞི་བྱེད་རྣམས་སྤྲོ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་  
ཡོད་དེ། ཚུད་པ་བྱེད་པ་པོ་ཆེའི་དུས་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ཡོད་དེ། མངོན་སུམ་གྱིས་ཞི་བྱེད། དཔ་པས་འདུན་པ་སྦྱིན་  
པ། མ་སྟོས་པས་འདུལ་བ་སྦྱིན་པ། གང་མང་གི་སྟོན་ས་ཞི་བ། ལྷུང་བའི་ངོ་  
བོ་ཉིད་ཆོལ་བ་སྦྱིན་པ། རྩ་བ་ཀྱམ་པ་ལྟ་བུའི་སྟོན་ས་ཞི་བ། ཁས་སྦངས་པའི་  
སྟོན་ས་ཞི་བ་དང་བདུན་གྱིས་བཙུན་པ་དང་པོ་གསུམ་ཅི་ལྟར་རིགས་པར་ཞི་  
བ་བྱེད་ཅིང་། ཚུད་པ་བཞི་པ་ལ་ཀྱན་ཐུན་མོང་དུ་འཇུག་པའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་ཡོད་དེ། འབྱེད་ཕྱིར་ཚུད་པ་ཞི་བྱེད་སོགས་བཞི་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། མངོན་སུམ་གྱི་ཞི་བྱེད་དང་། གང་མང་གི་ཞི་  
བྱེད་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། ཞི་བྱེད་མངོན་སུམ་  
བཟུང་ངོས་བཟུང་བ་དང་། དེས་ངེ་ལྟར་ཞི་བར་བྱེད་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། སྟོན་ཕྱིར་སྟོན་གྱི་མངོན་སུམ། གཟུ་བོའི་མངོན་སུམ།

དགོ་འདུན་གྱིས་ཞི་བའི་མངོན་སུམ། གསལ་བའི་མངོན་སུམ། གསལ་བའི་  
 གསལ་བའི་མངོན་སུམ། གནས་བརྟན་དང་བཅས་པའི་དགོ་འདུན་གྱི་མངོན་  
 སུམ། སྡེ་སྡོད་འཛིན་པའི་མངོན་སུམ། གནས་བརྟན་མཐུ་ལྡན་གྱི་མངོན་སུམ་  
 རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། རྒྱལ་བྱིར་རྒྱལ་གཉིས་གྱིས་  
 བདག་ཡོད་མེད་ལྟ་བུ་ལ་རྩོད་པ་དེ་དེ་གཉིས་གྱིས་ལུང་དང་རིགས་པ་མངོན་  
 སུམ་དུ་སྒྲོ་མཐུན་པའི་སྤྱོད་སུམ་སུ་ཞི་བ་དང་པོ། རང་སྟོབས་ཀྱི་མི་རྒྱས་ན་  
 དཔང་པོ་བསྐྱོས་པས་ལེགས་པར་ཞི་བ་གཉིས་པ། དེ་མ་རྒྱས་ན་རྩོད་པའི་རྒྱ་  
 ཡོད་པའི་དགོ་འདུན་ཞིག་གིས་མི་འཐད་པ་ལ་གཞོད་བྱེད་དང་འཐད་པ་ལ་  
 སྒྲུབ་བྱེད་བཀོད་པའི་སྒྲོ་ནས་ཞི་བ་གསུམ་པ། དེས་མ་ཞི་ན། ལུང་རིགས་པ་  
 གཞན་བཞི་ཡན་ཆད་གྱིས་གསོལ་གཉིས་ཀྱི་ལས་གྱིས་བསྐྱོས་ནས་སྤར་  
 བཞིན་ཞི་བ་བཞི་པ། དེས་མ་ཞི་ན་བཞི་པོ་དེས་ཀྱང་གཞན་མཁས་པ་ཞིག་  
 བསྐྱོས་ནས་སྤར་བཞིན་ཞི་བ་ལྔ་པ། དེས་ཀྱང་མ་ཞི་ན། རྩོད་པ་དེ་གནས་  
 བརྟན་པའི་དགོ་འདུན་ལ་ཕུལ་ཏེ་སྤར་བཞིན་ཞི་བ་དྲུག་པ། དེས་ཀྱང་མ་ཞི་ན།  
 ཀྱན་གྱི་ཆད་མར་འཛིན་པའི་སྡེ་སྡོད་འཛིན་པ་ཞིག་ལ་ཕུལ་ཏེ་སྤར་བཞིན་ཞི་  
 བ་བདུན་པ། དེས་ཀྱང་མ་ཞི་ན། གནས་བརྟན་མཐུ་ལྡན་ཞིག་ལ་ཕུལ་ཏེ་མཐུ་  
 དང་བཅས་པའི་སྒྲོ་ནས་ཞི་བར་བྱེད་པ་བརྒྱད་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་  
 ཡོད་དེ། དེ་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་མ་ཞི་ན་ཚུལ་ཤིང་བྲིམས་ཏེ་གང་མང་པའི་

སྟོགས་ལ་དག་པ་བྱིན་ནས་ཞི་བར་བྱེད་པའི་བྱིར། དེ་ནི་ཚས་ཀྱི་དབང་དུ་  
བྱས་ལ་གཞན་ལ་ཅི་ལྟར་རིགས་པར་སྐྱར་རོ། །

གཉིས་པ་མི་གདམས་བྱིར་ཚྱད་པ་ཞི་བྱེད་ཡོད་དེ། རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ཚྱད་  
པ་ནི་མངོན་སུམ་གྱིས་དང་། རྒྱ་མེད་ཀྱི་ཚྱད་པ་ནི་དག་པ་སྦྱིན་པས་ཞི་བར་  
བྱེད་པའི་བྱིར། བྱི་མ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། གཞི་མེད་པ། གཞི་གཞན་རྗེས་སུ་སྐྱབ་  
པ། བྱིར་བཅོས་ལ་མི་ལྟོས་པ། སྦྱོས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། དེ་དག་  
གང་གིས་ཞི་བར་བྱེད་པ་ཡོད་དེ། དང་པོ་གསུམ་ལ་བློན་པས་འདུལ་བ་སྦྱིན་  
པ་དང་། བྱི་མ་ལམ་སྦྱོས་པས་འདུལ་བ་སྦྱིན་པས་ཞི་བར་བྱེད་པའི་བྱིར།  
བློན་པས་འདུལ་བ་སྦྱིན་ཚུལ་ཡོད་དེ། འདིས་འདི་བྱས་པ་མ་བློན་པས་ཉེས་  
པ་མེད་དོ་ཞེས་གསོལ་བཞིའི་ལས་ཀྱིས་དག་པ་སྦྱིན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་བྱིར།  
མ་སྦྱོས་པས་འདུལ་བ་སྦྱིན་ཚུལ་ཡོད་དེ། འདི་བསམ་པ་རང་བཞིན་དུ་  
གནས་པའི་ཆེ་འདི་མ་བྱས་པས་ཉེས་པ་མེད་དོ་ཞེས་སོགས་ཀྱིས་དག་པ་  
སྟེར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་བྱིར།

གསུམ་པ་ལྟར་བྱིར་ཚྱད་པའི་ཞི་བྱེད་ཡོད་དེ། ལྟར་བ་རང་གི་ངོ་བོ་  
ཤེས་པའི་ཚྱད་པ་ཞི་བྱེད་དང་། མི་ཤེས་པའི་ཚྱད་པ་ཞི་བྱེད་གཉིས་ཡོད་པའི་  
བྱིར། དང་པོ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། ལྟར་བ་ཁས་ལེན་པས་ཞི་བྱེད་དང་། མངོན་  
སུམ་གྱི་ཞི་བྱེད། རྒྱ་བཟམ་པ་ལྟ་བུའི་ཞི་བྱེད། ངོ་བོ་ཉིད་ཆོལ་བ་སྦྱིན་པའི་ཞི་

བྱེད་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། བྱི་མ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་པར་ཡོད་དེ། དག་འདུན་  
རྣམས་པན་ཚུན་འདུད་ཅིང་སྐྱེང་བར་བྱེད་པ་དང་པོ་དང་། ལྷུང་བའི་ངོ་བོ་རྩི་  
ལྷ་བ་བཞིན་དུན་པའི་ཆེད་དུ་གསོལ་བཞིའི་ལས་བྱ་བ་གཉིས་པ་ཡིན་པའི་  
བྱིར། བཞི་པ་ལས་སམ་བྱ་བའི་བྱིར་ཚོད་པ་ཞི་བྱེད་ཡོད་དེ། ལས་ལ་མཐུན་  
པར་སྦྱིན་པ་ནི་དེ་དངོས་སུ་ཞི་བྱེད་ཡིན་ལ། ཞི་བྱེད་གཞན་རྣམས་བརྒྱུད་  
ནས་ཡིན་པའི་བྱིར། ལྷ་པ་ཚོད་པ་འབྲུལ་མའི་དོན་ཡོད་དེ། ལྷུང་བྱིར་ཚོད་པ་  
དེ་ལ་གསུམ་དངོས་སུ་བཤད་པ་ལྷར་གདམས་བྱིར་ཚོད་པ་ལའང་དེ་ལྷར་  
སྦྱར་རུང་བ་དང་། རྒྱ་མེད་པའི་ཚོད་པ་དེ་ལ་བཞི་དངོས་སུ་གསུངས་པ་  
བཞིན་དུ་ལྷུང་བྱིར་ཚོད་པ་ལའང་དེ་ལྷར་སྦྱར་རུང་བའི་དོན་ཡིན་པའི་བྱིར།  
དུག་པ་ཞི་བྱེད་འབྲུལ་མའི་དོན་ཡོད་དེ། བྱིར་འཕྲོ་བ་མེད་པའི་ཚོད་པ་ལ་ལྷུང་  
བ་ཁས་ལེན་ཞི་བྱེད་དུ་དངོས་སུ་བཤད་པ་ལྷར་གཞན་འགའ་ལའང་རུང་  
མཐུན་སྦྱར་རུང་བའི་དོན་ཡིན་པའི་བྱིར།

བདུན་པ་ཚོད་པ་མཐར་བསྐྱེལ་ཚུལ་ཡོད་དེ། ཚས་མིན་གྱི་སྒྲོན་ས་ཚོད་  
པ་མཐར་གནས་ནས་དབྱུང་བ་དང་ལྷུང་བ་བྱིར་བཅོས་བྱ་བ་ལ་འཇུག་པར་  
བྱེད་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། འདིར་རུང་མཐུན་སྦྱོར་ཚུལ་སྦྱིའི་དབང་དུ་བྱས་པ་  
ཡོད་དེ། རབ་བྱུང་ལ་མི་རུང་བ་དང་མཐུན་ཞིང་རུང་བ་དང་འགལ་བ་དགག་  
པའི་བསྐྱབ་པ་དངོས་སུ་བསྟན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་དང་འདྲ་བའི་བསྐྱབ་པ་

གཞན་མཚོན་ལ། རུང་བ་དང་མ་ཐུན་ཞིང་མི་རུང་བ་དང་འགལ་བསྐྱབ་པ་  
དང་གནང་བའི་བསྐྱབ་པ་དངོས་སུ་བསྟན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་དང་མཚོན་ཉིད་  
མཚུངས་པའི་བསྐྱབ་པ་གཞན་མཚོན་པར་བྱེད་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། དང་པོ་  
བྱུང་སྟེ། དཔེར་ན། སྤོང་བལ་གྱི་སྟན་བྱེད་པ་བཀག་པས་དེ་དང་འབྲ་བའམ།  
དེ་ལས་ལྷག་པ་ལའང་སྟན་བྱེད་པར་བཀག་པར་ཤེས་པ་སྟེ་བྱུ་ཡིན་པའི་  
བྱིར། གཉིས་པ་བྱུང་སྟེ། རབ་བྱུང་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པ་ལ་དབྱར་གནས་  
དང་དགག་བྱེད་གནང་བས་གསོ་སྦྱང་ཡང་བྱར་རུང་བ་མཚོན་པར་བྱེད་པ་  
སྟེ་བྱུ་ཡིན་པའི་བྱིར། འོ་ན། མདོ་འདིར། སྒོ་ཁང་དུ་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོའོ།  
ཆ་ལྷ་པར་བྱའོ། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་དོན་རིམ་བཞིན་ལོང་དེ། འཁོར་བ་རྒྱ་  
འབྲས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་དང་། བྱུང་འདས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་གཉིས་ཡོད་  
པའི་བྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དགེ་འདུན་བཞུགས་པའི་གཙུག་ཁང་གི་སྒོ་ངོས་  
སུ། སྤོང་པའི་གཟུགས་བརྟན་གྱི་སྟོ་བ་ལྷུ་མ་པའི་དབྱིབས་ཅན་དུ་བྱས་པ་ལ།  
སྟོང་དུ་སྟུམ་ཆ་དང་འོག་དུ་སྟུམ་གཉིས་བྱས་པའི་སྟོང་གི་ཆ་ལ་དུམ་བུ་  
གཉིས་སུ་བྱས་པའི་གཅིག་ལ་སྟེ། གཅིག་ལ་མིའི་ཚོགས་བྱི། འོག་གི་ཆར་  
དུམ་བུ་གསུམ་དུ་བྱེད་པའི་དབྱས་སུ་དབྱུལ་བ། གཡས་སུ་ཡི་དྲགས། གཡོན་  
དུ་དུད་འགྲོའི་ཚོགས་བྱི་ཞིང་། དབྱས་ཀྱི་ཆ་ལ་སྐྱུལ་བྱུག་རོན་གྱི་མཇུག་མ་  
ཕག་གིས་བབྱང་བ་བྱི་བར་བྱ་བའི་བྱིར། ལྟ་མིན་སྒོས་སུ་མི་བྱི་བའི་རྒྱ་



མཆོན་ཡོད་དེ། དེ་ལྟ་དང་དུང་འགྲོ་ཅི་རིགས་སུ་བསྐྱུས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
གལ་ཏེ་འབྲི་ན་ལྟའི་སྤང་ཆ་ལ་བྱིའོ། །

དེ་དག་གིས་གང་མཆོན་པ་ཡོད་དེ། སྤྱིར་སྤྱིན་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་མ་  
རིག་པ་སྤྱི་ནས་མཆོན་ལ། བྱང་པར་ཕྱག་རོན་གྱིས་འདོད་ཆགས། སྤྱུལ་  
གྱིས་ཞེ་སྤང་། བག་གི་གཏི་ཐུག་མཆོན་ཞིང་། དེ་ཡང་དང་པོ་གཉིས་གཏི་  
ཐུག་ལས་བྱུང་བར་མཆོན་པའི་ཕྱིར། ལྟ་བའི་མཐའ་སྒྲོར་དུ་ཡན་ལག་བརྩ་  
གཉིས་ཀྱི་མཆོན་བྱེད་བརྩ་གཉིས་བྱི་སྟེ། མ་རིག་ཀླན་མོ་ལོང་བ་ལྟ་བུ། འདུ་  
བྱེད་རྩ་མཁན། རྣམ་ཤེས་སྤྱེའུ། མིང་གཟུགས་གང་ཟག་གྱུར་ཞུགས། སྤྱི་  
མཆེད་གྲོང་སྟོང་། རིག་པ་སྤྱིས་བྱུ་ལོ་བྱེད་པ། ཆོར་བ་མིག་ཏུ་མདའ་ཐུག་པ།  
སྤིང་པ་ཆང་འཐུང་བ། ལེན་པ་སྤྱེའུས་ཤིང་ཐོག་ལེན་པ། སྤིང་པ་བྱ་སྒྲོང་ལ་  
གའ་པ། སྤྱི་བ་སྤྱིས་བྱ་སྤྱི་བཞིན་པ། ཀ་བ་ཀླན་པོ་འཁར་བ་ལ་བརྟེན་པ། ཤི་  
བ་སྤྱིས་བྱ་ཤི་བའི་རོ་ལྟ་བུར་བྱི་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་  
དེ། འགོག་བདེན་དང་། ལམ་བདེན་གྱི་མཆོན་བྱེད་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
དང་པོ་ཡོད་དེ། སྤིང་པའི་འཁོར་ལོའི་སྟེང་དུ་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་སངས་རྒྱས་  
ཀྱིས་ཕྱག་མཇུ་བ་ཀྱིས་སྟོན་པ་བྱི་ཞིང་། ཁ་དོག་དཀར་པོ་ས་ནི་སྟོན་དང་བལ་  
བ་དང་། དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྟོན་པ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྟན་པ་ལ་རག་  
ལས་པ་མཆོན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། ཡང་དེའི་སྟེང་དུ་བརྩམས་པར་

བྱ་ཞིང་འབྱུང་བར་བྱ། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་ཆོགས་བཅད་གཅིག་འབྲི་བར་བྱ་  
བའི་ཕྱིར། འདིར་འཁོར་བའི་འཁོར་ལོ་འཇ་སྟིང་པའི་འཁོར་ལོ་གྲིས་པ་ལ་  
དགོས་པ་ཡོད་དེ། འཁོར་བ་ལ་ཉེས་དམིགས་སུ་བསྐྱུས་ནས་ཐར་པ་དོན་  
གཉེར་གྱི་སྟོབས་སྟེང་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟར་འདུལ་བའི་གཞུང་  
ལུགས་རྒྱུ་མཆོ་ལྟ་བུའི་སྟོང་པོའི་དོན་རྣམས་བསྐྱུས་ཏེ་བརྗོད་ཅིན་ཏོ། །འོན་  
ཀྱང་རྒྱས་པར་འཆད་མ་རྒྱས་པ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། མཁས་པའི་གཞུང་ལུགས་  
མང་པོ་ལ་རིང་དུ་འབྲིས་པར་བྱས་པའི་མ་ཐུ་ལས་སྟོས་པ་དང་བཅས་ཏེ་རྒྱ་  
ཆེར་འཆད་རྒྱས་པའི་ཕྱིར་རོ། །འོ་ན། མི་འཆད་པ་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། ཡོད་དེ།  
གཞུང་ཁྱུང་བ་ལ་དགའ་བ་དག་རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །  
ལྷག་མ་འགའ་ཞིག་ནི་གོ་སྟོན་ལོ། །

སྟོས་པ། སྟོན་བྲལ་ཉེ་མས་བསྟོའི་ཆལ་ལ་བཞིན། །སྟོ་གོས་སྤང་བས་  
གཞུང་ལུགས་འབྱམ་སྤག་བརྒྱ། །འབྱེད་མཛད་ཡོན་ཤུག་ཆོས་ཀྱི་བཤེས་  
གཉེན་སོགས། །འདུལ་འཛིན་མཁན་བརྒྱད་རྣམས་ལ་སྤར་བྱག་འཆལ། །རི་  
སྟོང་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆེས་མང་ཡང་། །བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ཚུལ་ལས་མ་  
འདས་བཞིན། །འདུལ་བའི་གཞུང་དོན་རྣམ་གྲངས་མཐའ་ཡས་ཀྱང་། །རི་སྐད་  
བཤེད་པའི་ཁོངས་ལས་བརྒྱལ་བ་མེད། །རྒྱས་བཤེད་ཆོག་གི་སྟོས་པའི་ཁུར་  
ཆེན་ནི། །སྟོ་རྒྱུང་སྟོབས་ཀྱིས་འདེགས་པར་དགའ་མཐོང་ནས། །གཞུང་

བརྒྱའི་དགོངས་དོན་སྙིང་པོ་ཡིད་བཞིན་ནོར། །བདེ་སྐྱབ་ཉིད་དུ་ལེན་པའི་  
 ཐབས་ཞིག་བཀོད། །འོན་ཀྱང་འདུལ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་སྤྲ་ཞིབ་རྣམས། །འཕགས་  
 པ་ཁོ་ན་ལས་གཞན་བདག་ཉྱ་བུའི། །སྤྱོད་ཡུལ་མིན་ཕྱིར་ནོངས་གྱུར་ཉེས་པ་  
 གང་། །མཆོག་གསུམ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་མཁས་ལ་འཆགས། །ཚུལ་  
 བཞིན་བཤད་པའི་འོ་མཆོ་ལས་འབྱུངས་པའི། །དགེ་ལེགས་ཆ་ཤས་རྒྱས་  
 པའི་རི་བོང་ཅན། །བདག་ཡིད་ཀྱི་ཕྱི་དཔལ་དུ་གྱུར་བ་དེས། །སྐལ་ལྷན་ཐར་  
 ལམ་འཇུག་དོགས་གསལ་གྱུར་ཅིག །

ཅེས་པ་འདི་ནི། བསྟན་པའི་མངའ་བདག་གོ་བྱ་ཕྱི་ནང་སའི་བཀས་  
 བསྐྱལ་ཞིང་། རང་གིས་སྤོབ་མ་འགའ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བསྐྱལ་བའི་དོར་ཤྱུའི་  
 དགེ་སྦྱོང་གྲགས་པ་བཤད་སྐྱབ་ཅེས་བྱ་བས། ཅེ་ནི་དགོན་ཉིད་དུ་ལེགས་  
 པར་སྐྱར་བ་སྟེ། པར་གྱི་ཡི་གེ་བ་ནི་རྒྱ་ཡི་ལ་ལུང་གི་སྒོ་བཟང་དོན་གྲུབ་པོ། །  
 འདིས་ཀྱང་བསྟན་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་པར་གྱུར་ཅིག །

བཟ་ཞེས།

འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་པོའི་དགོངས་དོན་རབ་ཏུ་སྤང་བར་བྱེད་པའི་སྒྲོན་མེ།

འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་པོའི་དགོངས་དོན་རབ་ཏུ་སྤང་བར་

བྱེད་པའི་སྒྲོན་མེ་ཞེས་བྱ་བ་བཀྲགས་སོ།།

འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་པོའི་དགོངས་དོན་རབ་ཏུ་སྤང་བ།

༡༡། །འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་པོའི་དགོངས་དོན་རབ་ཏུ་སྤང་བའི་  
སྒྲོན་མེ་ཞེས་བྱ་བ། ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །སྤྱོད་ཀྱི་ལ་  
མི་འཇིགས་མཆོག་བརྟེན་ཏེ། །མཁས་མང་འཁོར་ཆོགས་དབྱས་ན་སེང་  
གའི་སྤྱུལ། །རྣམ་གསུམ་འཁོར་ལོ་ལེགས་པར་བསྐྱོར་མཛད་པ། །ཁྲི་མེད་  
སྒྲོན་པ་དེ་ལ་གྱུས་ཕྱག་འཆའ། །མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་ལ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་དང་།།  
རྟེན་འབྲེལ་ཟབ་མོའི་དོན་ལ་སྤྱོད་ཐུབ་བཞིན། །རབ་འབྲམས་འདུལ་བའི་གཞུང་  
ལ་ཡོན་ལྷན་དང་། །རབ་མཚུངས་འཇམ་དབྱངས་སྒྲ་མ་གཙུག་ན་རྒྱལ། །  
བརྟན་པའི་འཁོར་ལོ་མི་ཡི་སྤྱིད་པའི་གར། །བསམ་བཞིན་རྣམ་པར་རོལ་པའི་  
བཤེས་གཉེན་ཆེ། །ཀྱན་མཐུན་སྒྲ་མ་གང་དེའི་བཞེད་པ་བཞིན། །སོ་ཐར་རྒྱ་  
མཚོའི་ཡང་སྤྱིང་གསལ་བར་བྱ། །

དེ་ལ་འདིར་རྗེ་བཙུན་ཅོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་འདུལ་བ་རྒྱ་  
མཚོའི་སྤྱིང་པོའི་དོན་འཆད་པར་བྱེད་པ་ལ་གསུམ། བཤད་པ་ལ་འཇུག་པའི་  
ཡན་ལག་འཆད་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་དགོད་པ། མཐར་ཕྱིན་པའི་འཇུག་གི་བྱ་བའོ།།  
དང་པོ་ལ་ཡང་གསུམ། གཞུང་གཞན་འགའ་ཞིག་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་གྱི་

སྒྲོན་པ་དང་། ཕྱག་འཆའ་བ། བཤད་པར་དམ་བཅའ་བའོ། །དང་པོ་ནི།

ཨོ་བདེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག །ཅེས་གསུངས་ཏེ། འོན་ནི། ཨོ་ནི་མཆོག་  
དང་བཟླ་ཞེས་སོགས་དོན་མང་པོ་ལ་འཇུག་གྱུར། འདིར་ནི་ཆོག་སྤྱི་མའི་  
འགོ་འདྲན་བྱེད་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་གནས་སྐབས་མངོན་  
མཐོ་ལྟ་མའི་བདེ་བ་དང་། མཐར་ཐུག་ངེས་ལེགས་ཐར་པའི་གནས་སུ་རེག་  
པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་བའོ། །སྤྱིར་མངོན་མཐོ་ངེས་ལེགས་གཉིས་ལའང་བདེ་  
ལེགས་ཀྱི་སྒྲུབ་འཇུག་ཏུ་བྱུང་བར་མངོན་ལ། འོན་གྱུར་འདིར་གཙོ་བོར་ནི་ངེས་  
ལེགས་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་བྱའོ། །

གཉིས་པ་ཕྱག་འཆའ་བ་ནི། ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །  
ཞེས་གསུངས་ཏེ། འོན་ནི། ཆོས་ཐམས་ཅད་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་པས་ན།  
ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་སྟེ་སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྟ་བུ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

དེ་ཡང་སྒྲོན་ལོ་བཅུ་རྣམས་ཀྱིས་འདུལ་བའི་སྤྱི་སྒྲོན་བསྒྱུར་བའི་ཐོག་  
མར་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་དང་། མངོན་པའི་ཐོག་མར་འཇུག་དཔལ་དང་།  
མདོ་སྤྱི་ཐོག་མར་སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་ལ་མཆོད་བརྗོད་མཇུག་པའི་  
བཀའ་བཅད་དང་མཐུན་པར་བསྟན་བཅོས་འདི་འདུལ་བའི་སྤྱི་སྒྲོན་གྱི་  
ཁོངས་སུ་གཏོགས་པས་དེ་ལྟར་མཇུག་དོ། །

གསུམ་པ་དམ་བཅའ་བ་ལ་གཉིས། བཤད་བྱེད་ས་བཟུང་བ་དང་། དམ་



བཅའ་བ་དངོས་སོ། །

དང་པོ་ནི། གང་ལ་བརྟེན་ནས་ཞེས་སོགས་རྒྱུ་ལ་བཞེས་སྟོན་ཏེ།  
འདིར་གང་འཆད་པར་བྱེད་ཅེ་ན། ཐབས་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་ལྷག་ཏུ་སྟེ་  
དཀའ་བ་མེད་པར་ཉོན་མོངས་པ་ཀྱན་ལས་གྲོལ་བས་ན་ཐར་པའི་གྲོང་སྟེ་གོ་  
འཕང་དུ་བགྲོད་པར་བྱེད་ཀྱས་པའི་ཐབས་ཀྱི་གཙུག་པོ་བདེ་བ་གཤེགས་པའི་  
ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བསྟན་པའི་སྤྱིང་པོ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ། མཆོན་ནི་སྤྱང་བ་  
པོ་སོ་སོར་འཁོར་བ་ལས་ཐར་པའི་བྱེད་ཀྱས་པས་ན། སོ་སོར་ཐར་བ་ཅེས་  
བྱ་བར་གྲགས་པའི་སྟོམ་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་འདིར་འཆད་དོ། ཐར་པའི་གོ་  
འཕང་ནི་བདེ་བའི་གནས་ཡིན་པས་གྲོང་ཞེས་པའི་མིང་གིས་བཏགས་ཀྱི་  
ཁང་བྱིམ་ཡོད་པའི་གྲོང་ལྷ་བྱ་ནི་མིན་ནོ། །

གཉིས་པ་དམ་བཅའ་བ་དངོས་ནི། རོ་བོ་དང་ནི་སོགས་རྒྱུ་ལ་བཞེས་  
སྟོན་ཏེ། སྤྱར་སྟོས་པའི་སྟོམ་པ་དེ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་འཆད་ཅེ་ན། སྟོམ་པ་དེ་ནི་རོ་  
བོ་དང་ནི། རབ་དབྱེ་དང་། སོ་སོའི་ངེས་འཛིན་དང་། སྐྱེ་བའི་རྟེན་དང་། གཏོང་  
བའི་རྒྱ་དང་། བན་ཡོན་ཏེ། རྣམ་པ་དྲུག་གི་སྟོན་སྟེ་ཇི་ལྟར་བཞེས་དུ་བཤད་  
པར་བྱའོ། །ཞེས་སོ། །

གཉིས་པ་འཆད་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་དགོད་པ་ནི། ངེས་འབྱུང་ནས། འབད་དེ་  
བསྐྱུང་། །ཞེས་པའི་བར་གྱིས་སྟོན་ཏེ། འདི་ལ་དྲུག་།སྟོམ་པའི་རོ་བོ་བཤད་པ།

དབྱེ་བ། དངོས་འཛིན། སྒྱེ་བའི་རྟེན། གཏོང་བའི་རྒྱ། བན་ཡོན་ནོ། །

དང་པོ་ལ་གཉིས། སྒྱིར་བསྟན་པ་དང་། གྲེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པའོ། །དང་པོ་  
ནི། དེས་འབྲུང་བསམ་པས་ཞེས་པ་ནས། བསྒྲོག་པ་ཞེས་པའི་བར་གསུངས་  
ཏེ། སྒྲོམ་པའི་ངོ་བོ་རི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞེ་ན་དེ་ནི། སྒྲོམ་པ་འབོགས་པའི་ཆེ་མཁན་  
སྒྲོབ་སོགས་ཀྱིས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་ཐར་པའི་པན་ཡོན་གྱི་བྲད་  
པར་བརྟེན་སྒྲུད་པ་ལས་བྱུང་བའི་དེས་འབྲུང་གི་བསམ་པ་རྣམ་དག་གམ། མ་ཐ་  
བཅོས་མ་གང་རུང་གིས་རྒྱ་བྲས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྱེས་ཤིང་། སེམས་ཅན་  
གཞན་ལ་གཞོན་པ་གཞི་སྒོག་གཅོད་པ་ལ་སོགས་པའི་གཞོན་པ་རྒྱ་དང་  
བཅས་པ་ལས་བསྒྲོག་པའི་དགོ་བ་ཞིག་ལ་འཛོག་གོ། །ཞེས་སོ། འོ་ན། རྒྱ་  
ཆེར་འབྲེལ་པ་ལས། རྒྱ་དན་ལས་འདས་པའི་བསམ་པ་བརྟེན་པོ་མེད་པར་  
སྒྲོམ་པ་མི་སྒྱེའོ། ། ཞེས་དེས་འབྲུང་གི་བསམ་པ་བཅོས་མིན་མེད་པར་སྒྲོམ་  
པ་མི་སྒྱེ་བར་གསུངས་ན། བྲོད་ཀྱིས་བཅོས་མ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྱེ་བར་ཡོད་པ་  
བཤད་པ་རི་ལྟར་འཐད་སྟུམ་ན།

སྒྱིར་དེ་ལྟར་དགོས་སམ་སྟུམ་ཀྱང་དམིགས་བསལ་དུས་དང་བསྟུན་ཏེ།  
རྣམ་རྒྱལ་གསེར་མདོག་ལས། སྒྲོམ་པའི་སྒྱེ་རྒྱ་ཅམ་ལ་ལས་མཁན་གྱིས་  
བརྟེན་སྒྲུད་པའི་ཆེ་བཅོས་མའི་དེས་འབྲུང་ལྟར་བ་ཞིག་སྒྱེས་པས་གོ་ཆོད་ཀྱིས་  
མཆན་ཉིད་པ་སྒྱེ་དགོས་ན་དེང་སང་སྒྲོམ་ལྟན་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བར་འབྱུང་ལ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ལས་ནི། དེ་ལྟར་  
བསྐྱོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ། ཞེས་པ་ནས། །བྱུང་ན་དེ་ཆེ་ངེས་  
འབྱུང་སྐྱེས་པ་ལགས། །ཞེས་པས་བསྟན་པ་དེ་ངེས་འབྱུང་བྱེད་པར་ཅན་ལ་  
དགོངས་ལ་འོན་ཀྱང་། མཁན་སྟོབ་གྱིས་བརྟུན་པའི་ཆོ། འཁོར་བ་ལས་  
ཐར་འདོད་དང་ཐར་པ་ཐོབ་འདོད་གྱི་སྟོ་ཞིག་ནི་སྐྱེ་དགོས་ཤིང་། རྗེའི་གནམ་  
ཅེ་ཕྱིང་མར་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་གསུངས་སོ། །མཁས་གྲུབ་རྗེས་ཐུབ་བསྟན་གྱི་  
དོར་དུ། །གང་ཟག་འགའ་ཞིག་ལ་སྟོན་སྟོམ་པ་ལེན་པའི་ཆེ་སྟོམ་པ་དངོས་སུ་  
མ་སྐྱེས་ཀྱང་། ཕྱིས་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པའི་ཆེ་སྟོར་གྱི་ཆོ་ག་ལ་བརྟེན་ནས་  
ལྷང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དེ་སྟོམ་པར་འགྱུར་པར་བཤའ་བ་ལྟར་འཐད་དམ་སྟུམ་  
སྟེ། ཀུན་དགའ་བོའི་ཆ་བོ་གཉིས་བཞིན་ནོ། །

གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤའ་བ་ནི། དེ་ཡང་ལུས་ངག་ལས། ཞེས་པ་ནས།  
རང་གི་སྡེ་བ་གོང་འོག་སྟེ། ཞེས་པའི་བར་གསུངས་ཏེ། སྟོར་བཤའ་པའི་སྟོམ་  
པ་དེ་ཡང་འདོད་ཚུལ་གྱི་བྱེད་པར་ཡོད་དེ། སོ་ཐར་སྟོམ་ལྟན་གྱི་གང་ཟག་གི་  
རྒྱུད་གྱི་ལུས་ངག་གི་ལས་སུ་གྱུར་པའི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་དང་རྣམ་པར་  
རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཟུགས་ཅན་གང་རུང་ཡིན་ཞེས་འདོད་པའི་ལུགས་  
ཞིག་དང་། སྟོག་གཙོད་སོགས་སྟོང་བའི་སེམས་པ་རྒྱན་ཆགས་པ་བྱེད་པར་  
བ་དང་། སྟོང་སེམས་དེའི་ས་བོན་དང་བཅས་པའང་སོར་ཐར་གྱི་སྟོམ་པ་ཡིན་

ན་ཞེས་འདོད་པའི་ཚུལ་ནི་རྣམ་པ་གཉིས་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་གང་ཡིན་གྱི་འདོད་  
པ་མ་ཡིན་གྱི། སངས་རྒྱས་པ་རང་གི་གྲུབ་མཐའ་སྡེ་བ་གོང་འོག་གི་སྒྲ་བ་སྟེ་  
བཞེད་པ་ཡིན་པའི་བྱིར་རོ། །ཞེས་ སོ། །དེ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོན་མ་གཟུགས་ཅན་  
དུ་འདོད་པ་ནི། གྲེ་བྲག་སྒྲ་བ། བྱི་མ་སྒྲོང་སེམས་ས་བོན་དང་བཅས་འདོད་པ་  
ནི། མདོ་སྡེ་བ། སེམས་ཅམ་བ། དབྱ་མ་པ་ཁ་ཅིག་ཡིན་ལ། དབྱ་མ་ཐལ་  
འགྱུར་བས་ལུས་ངག་གི་སྒྲོན་པ་གཟུགས་ཅན་དུ་འདོད་ཅེས་གསུངས་སོ། །  
འདི་དག་རྣམས་ལ་བཞེད་པ་མི་མ་བྱུན་པའི་བརྒྱལ་བརྟག་གིན་དུ་མང་ཡང་  
ཆིག་མང་བར་དོགས་ནས་མ་བྲིས་སོ། །

གཉིས་པ་དབྲེ་བ་ལ་གཉིས། རིགས་བརྒྱད་ཀྱི་དབྲེ་བ་བཤད་པ་དང་།  
དེ་དག་བྲིས་པ་དང་རབ་བྱུང་གང་གི་ཡིན་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི། བསྟན་  
གནས་སོགས་རྒྱུད་པ་བཞིའི་སྟོན་ཏེ། སོ་སོར་ཐར་པའི་སྒྲོན་པ་དེ་ལ་རིགས་  
བརྒྱད་དོ་ཞེས་དབྲེར་ཡོད་དེ། བསྟན་གནས་ཀྱི་སྒྲོན་པ། དག་བསྟན་པ་མ་  
གཉིས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་གཉིས། དག་ཚུལ་པ་མའི་སྒྲོན་པ་གཉིས། དག་སྒྲོབ་མའི་  
སྒྲོན་པ། དག་སྒྲོང་མའི་སྒྲོན་པ་དང་། དག་སྒྲོང་སྟེ་པའི་སྒྲོན་པ་དང་བརྒྱད་  
ཡོད་པའི་བྱིར་རོ། །ཞེས་སོ། །

གཉིས་པ་ནི། བྲིས་པའི་སོགས་རྒྱུད་པ་བཞིས་སྟོན་ཏེ། སྒྲོན་པ་དེ་ལ་  
བྲིས་པའི་སྒྲོགས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་དུ། རབ་བྱུང་སྒྲོགས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་དུ་ཡོད་ཞེ་ན།

བྱིམ་པའི་སྒྲོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ནི། རིགས་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ནས། བསྟེན་གནས་  
ཀྱི་སྒྲོམ་པ། དག་བསྟེན་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་དང་བཅས་དང་པོ་གསུམ་པོ་  
ཡིན་ལ། རབ་བྱུང་གི་སྒྲོམ་པ་ནི། བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ནས། དག་ཚུལ་པ་མ་གཉིས།  
དག་སྒྲོང་མ། དག་སྒྲོང་པ་མའི་སྒྲོམ་པ་གཉིས་དང་བཅས་ཏེ། ཐ་མ་ལྔ་པོ་དེ་  
ཡིན་ལོ་ཞེས་པའོ། །

གསུམ་པ་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ་བྱུག བསྟེན་  
གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ། དག་བསྟེན་པ་མའི་སྒྲོམ་པ། དག་ཚུལ་ཀྱི་སྒྲོམ་པ། དག་  
སྒྲོང་མའི་སྒྲོམ་པ། དག་སྒྲོང་པའི་སྒྲོམ་པ་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས།  
སྒྲོམ་པ་དངོས་དང་། དེའི་སྤང་བྱའི་དབྱེ་བ་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི། ཅ་བ་བཞི་  
དང་སོགས་རྒྱུ་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྟོན་ཏེ། བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་གང་ཡིན་  
ཞེ་ན། ཏེན་ཀྱི་གང་ཟག་བྱིམ་པ་གང་གིས་སྤང་བྱ་ཅ་བ་བཞི་དང་ཡན་ལག་  
བཞི་སྟེ་བརྒྱད་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་མཐའ་ཅན་སྒྲོང་བ་མཁས་སྤངས་པའི་སྒྲོམ་  
པ་དེ་བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པར་ཞེས་འཛོག་གོ་ཞེས་པའོ། །

གཉིས་པ་དབྱེ་བ་ནི། མི་ཆངས་སྤྱོད་སོགས་རྒྱུ་པ་ལྔས་སྟོན་ཏེ། འོ་ན།  
ཅ་བ་བཞི་པོ་དེ་གང་ཡིན། ཡན་ལག་བཞི་པོ་དེ་ཡང་གང་ཡིན་ཞེ་ན། བྱུང་  
མེད་ལ་མི་ཆངས་པར་སྤྱོད་པའི་དང་། གཞན་ཀྱི་ལོ་ར་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་སྟེ་  
བརྒྱ་བ་འཕྲོག་པ་སོགས་བྱེད་པ་དང་། མིའམ་མིར་ཆགས་པའི་སེམས་ཅན་



གྱི་སློག་གཅོད་པ་དང་། མདོན་ཤེས་སོགས་མེད་བཞིན་དུ་ཡོད་དོ་ཞེས།  
 བརྩུན་དུ་སྤྲོ་བ་རྣམས་ནི། ཅུ་བ་བཞི་ཡིན་ལ། མལ་སྟན་གསེར་དངུལ་སོགས་  
 རིན་པོ་ཆེ་ལས་བྱས་པ་ཆེ་བ་བྱ་གང་ལས་མཐོ་བ་དང་། ཆང་འཕུང་བ་དང་།  
 གར་སོགས་སྟེ་སྤྲོ་གར་རོལ་མོ་སོགས་ཅེ་མོ་སྟེག་ཆོས་གཞན་དང་ལུས་ལ་  
 མེ་ཉོག་སྟེང་བ་སོགས་རྒྱན་གསར་དུ་འདོགས་པ་དང་། བྱི་དྲོའི་ཁ་ཟས་ཟ་བ་  
 རྣམས་གྱི་ཡན་ལག་བཞི་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ། །འདི་དག་གི་བྱུང་པར་ཅུང་ཟད་  
 རྒྱས་པར་ནི་འོག་ཏུ་འཆད་ལ། ད་ལྟའི་བྲིམ་པ་པལ་ཆེར་གྱི་སྤྲུང་བའི་སྟོམ་པ་  
 འདི་བསྟེན་གནས་གྱི་སྟོམ་པ་ཡིན་ཀྱང་། ལེན་པའི་ཆོ། ཐོག་མར་དགོ་སྟོང་  
 སོགས་གང་ཟག་ཞིག་གི་བྱུང་དུ་སྦངས་ནས། བྲིས་ལེན་པའི་ཆེ་གང་ཟག་མ་  
 ཉིད་ན། ཉེན་གྱི་བྱུང་དུ་སྤྲུབས་འགོ་བྱས་ཏེ་སྦངས་ན་སྟེ་ལ། དེ་ཡང་ནང་པར་  
 སྤྲོ་བར་ལག་རིས་མཐོང་ཅམ་གྱི་དུས་ཟས་མ་ཐོས་གོང་དུ་ལེན་དགོས་པར་  
 གསུངས་ཀྱང་། ད་ལྟའི་ལེན་ཚུལ་སོགས་ལ་བརྟགས་ཆེ་བར་མའི་དགོ་བ་  
 ཅམ་ལས་ཆོད་ལྟན་གྱི་སྟོམ་པ་དགའོ། །འདི་ལ་ཡང་དབྱུད་པར་བྱ་བ་མང་  
 རོ།

གཉིས་པ་དགོ་བསྟེན་པ་མའི་སྟོམ་པ་ལ་གཉིས། མདོར་བསྟེན་པ་དང་།  
 བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི། གསོད་བརྒྱ་སོགས་རྟེན་པ་གསུམ་གྱིས་  
 ཉོན་ཏེ། བྲིམ་པ་གང་གིས་སློག་འཆོ་བའི་བར་དུ་མིའམ་མིར་ཆགས་པ་

གསོད་པ། གཞན་གྱི་ཉོར་བརྒྱ་བར་བྱེད་པ། མི་ཚས་སྒྲ་མའི་བརྒྱན་སྒྲ་བ་  
དང་། གཞན་གྱི་བྱད་མེད་ལ་ལོག་པར་གཡེམ་པའི་དང་། ཡན་ལག་སྒྲོས་  
འགྱུར་གྱི་ཆང་འཐུང་བ་ལྷ་སྒྲོང་བས་རབ་ཏུ་བྱེད་པའི་སྒྲོམ་པ་ནི། དགོ་བསྟེན་  
གྱི་སྒྲོམ་པ་ཞེས་བྱའོ། །ཞེས་སོ། །འོ་ན། མི་ཚངས་སྒྲོད་དང་ལོག་གཡེམ་ལ་  
ཁུད་པར་ཡོད་དམ་མེད་ཞེ་ན། ཡོད་དེ། ཁྱིམ་པས་རང་གི་བྱད་མེད་ལ་བགྱོད་  
པ་མི་ཚངས་སྒྲོད་ཡིན་ཀྱང་ལོག་གཡེམ་མ་ཡིན། གཞན་གྱི་བྱད་མེད་ལ་  
བགྱོད་པ་ལོག་གཡེམ་དང་མི་ཚངས་སྒྲོད་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་བྱེད་བྱག་ཏུ་བཞད་པ་ནི། སྒྲ་གཅིག་སྒྲ་འགའ་སོགས་ཀླང་བ་  
བདུན་གསུངས་ཏེ། དགོ་བསྟེན་དེ་ལ་དུ་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ལ་ནམ་གངས་ཀྱིས་  
བྱག་ཡོད་དེ། སྒྲ་གཅིག་སྒྲོད་པའི་དགོ་བསྟེན། སྒྲ་འགའ་སྒྲོད་པ། བལ་ཆར་  
སྒྲོད་པ། ཡོངས་རྫོགས་སྒྲོད་པ་དང་། ཆངས་སྒྲོད་ཀྱི་དགོ་བསྟེན་དང་ལྷ།  
དེའི་སྤྱི་དུ་སྒྲ་བས་འགྲོའི་དགོ་བསྟེན་བསྒྲན་པས། དགོ་བསྟེན་ནམ་པ་བྱག་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །

དེ་བྱག་གི་ཁུད་པར་ཡོད་དེ། ཅ་བ་བཞི་པོ་དེ་ལས་ནང་ནས་སྒོག་གཅོད་  
པ་ལྟ་བུ་སྒྲ་གཅིག་ཅམ་སྒྲོང་བར་ཁས་སྒྲངས་པའི་དགོ་བསྟེན་དེ་སྒྲ་གཅིག་  
སྒྲོད་པའི་དགོ་བསྟེན། དེ་བཞིན་དུ་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་དང་སྒྲ་གཉིས་སྒྲོང་པ་  
དེ་སྒྲ་འགའ་སྒྲོད་པ་བརྒྱན་དང་སྒྲ་གསུམ་སྒྲོང་བ་དེ་པལ་ཆར་སྒྲོད་པ། འདོད་

ལོག་ཀྱང་སྤྱོད་བ་དེ་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱོད་པ། དེའི་སྤྱོད་དུ་མི་ཚངས་སྤྱོད་སྤྱོད་  
 བ་དེ་ཚངས་སྤྱོད་དག་བསྟེན་དང་། དེ་དག་མ་སྤངས་ཀྱང་དགོན་མཆོག་  
 གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་ཙམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་དག་བསྟེན་དུ་ཁས་ལེན་པ་  
 སྐྱབས་འགྲོའི་དག་བསྟེན་དུ་འཛོག་པ་རྣམས་དང་། གོ་རིམ་བཞིན་དུ་སྤྱོད་བ་  
 ཡིན་པའི་བྱིར་རོ། འོ་ན་དུག་པོ་དེ་དག་བསྟེན་དངོས་ཡིན་ནམ་སྟམ་ན། ཁ་  
 ཆེ་བྱེ་བྲག་སྐྱབས་ལོངས་རྫོགས་དག་བསྟེན་དང་། ཚངས་སྤྱོད་དག་བསྟེན་  
 གཉིས་དངོས་དང་། གཞན་རྣམས་དག་བསྟེན་དུ་བཏགས་པ་ཙམ་དུ་འདོད་  
 ལ། ཉི་འོག་པ་དང་། མདོ་སྤེ་པས་ཐམས་ཅད་དག་བསྟེན་དངོས་ཡིན་པར་  
 འདོད་ཅེས་གསུངས་སོ། ཁྱེད་གྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན་པ་མ་གཉིས་ཡོད་ལ།  
 ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱབས་འགྲོ་དང་། མྱོས་འགྱུར་འཐུང་བ་སྤྱོད་བ་གཉིས་ཡན་  
 ལག་ཏུ་དགོས་སོ། །

གསུམ་པ་དག་ཚུལ་གྱི་སྤྲོམ་པ་ལ་གཉིས། མདོར་བསྟན་པ་དང་། སྤང་  
 བྱའི་བྱུང་པར་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི། ཅ་བ་བཞི་དང་སོགས་ཀྱང་  
 པ་གཉིས་ཀྱིས་སྟོན་ཏེ། ཁྱེད་གྱི་གང་ཟག་རབ་བྱུང་གང་གིས་སྤར་བཤད་པ་  
 ལྟར་ཅ་བ་བཞི་དང་ཡན་ལག་དུག་སྟེ་བཙུ་སྤྱོད་བས་རབ་ཏུ་བྱེ་བའི་སྤྲོམ་པ་  
 དེ། དག་ཚུལ་གྱི་སྤྲོམ་པ་ཞེས་བྱའོ། །

གཉིས་པ་ནི། གར་སོགས་སྤང་སོགས་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་གཉིས་

གྱིས་སྒྲོན་ཏེ། སྒྲུབ་བཤད་པ་ལྟར་རྩ་བ་བཞིའི་སྤྱི་པོའི་སྤྱི་པོ་ལྟར་འགྲུལ་འཁུར་བ།  
སྤྱི་པོའི་ཁ་བས། མལ་ཆེ་མཐོ། དེའི་སྤྱི་པོའི་བསྐྱེད་གནས་ལ་གར་སོགས་སྤྱི་པོ་  
སོགས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བྱེད་དགོས་ཀྱང་། འདིར་དགེ་ཚུལ་ལ་གར་སོགས་  
དང་སྤྱི་པོ་སོགས་སོ་སོར་བྱེ་བས་རྣམ་པ་གཉིས་དང་། གསེར་དངུལ་ལེན་པ་  
དང་རྣམ་པ་གསུམ་དུ་བྱེ་བས་ཡན་ལག་ཏུ་འགྲུལ་ཞིང་། དེ་བཅུ་ནི་དགེ་ཚུལ་  
གྱི་སྤྱི་པོའི་གཙོ་བོའོ། །བཅུ་པོ་དེའི་སྤྱི་པོའི་མཁན་པོར་གསོལ་བ་གདབ་པ་  
དང་། བྱིས་པའི་རྟགས་གོས་དཀར་སོགས་ནི་སྤྱི་པོ་བ་དང་། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་  
རྟགས་སྤྱི་པོ་གཡོགས་སྤྱི་པོ་གཡོགས་སོགས་ནི་ལེན་པ་ལས་ཉམས་པ་མཁན་  
པོར་མ་གསོལ་བ་བྱིས་པའི་རྟགས་བཟུང་བ། རབ་བྱུང་གི་རྟགས་སྤྱི་པོ་རྣམ་  
པ་གསུམ་ནི་བསྐྱེད་པ་ཡིས། དགེ་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་པོ་བཅུ་གསུམ་དག་ཏུ་འགྲུལ་  
རོ། །དེའི་སྤྱི་པོའི་སྤྱི་པོ་ལྟར་འགྲུལ་འཁུར་མཐུན་སྤྱི་པོ་བསྐྱེད་ཏེ་སྤྱི་པོ་བཅུ་བཞིར་  
བཤད་པའང་ཡོད་ལ། གཞན་ཡང་སྤྱི་པོ་འདས་སོ་རྩལ་ཀྱང་བཤད། མདོར་  
ན། སྤྱི་པོ་འདས་སོ་རྩལ་ཡིན་ཀྱང་། སྤྱི་པོ་མཐུན་གྱི་བསྐྱེད་པའི་དབང་དུ་  
བྱས་ན་ཉེས་མེད་བྱེད་དང་བཅོ་བརྒྱད་མ་གཏོགས། གཞན་དགེ་སྤྱི་པོ་སྤྱི་པོ་  
སྤྱི་པོ་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྤྱི་པོ་དགོས་པར་བཤད་དོ། །རྟེན་གྱི་སྤྱི་པོ་སྤྱི་པོ་  
དབྱེ་ན་པ་མ་གཉིས་ཡོད་དོ། །

བཞི་པ་དགེ་སྤྱི་པོ་མཐུན་པ་ལ་གཉིས། མདོར་བསྐྱེད་པ་དང་སྤྱི་པོ་བྱེད་པ་

ཁྱད་པར་སོ་སོར་བཤད་པའོ། །དགེ་ཚུལ་སོགས་ཀྱང་པ་བཞིས་སྟོན་ཏེ།  
 དགེ་ཚུལ་མ་དེས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམ་པ་ཐོབ་པའི་རྩེས་སུ་ལོ་གཉིས་ཀྱི་བར་  
 དུ་རྩ་བའི་ཆོས་དྲུག་དང་། རྩེས་མཐུན་གྱི་ཆོས་དྲུག་སྟོང་བར་ཁས་སྤངས་  
 པའི་སྒྲིམ་པ་ནི། དགེ་སྟོང་མ་ཡི་སྒྲིམ་པ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ནི། གཅིག་ཕུ་སོགས་ཀྱང་པ་བཅུ་བཞིས་སྟོན་ཏེ། དེ་ཡང་རྩ་  
 བའི་ཆོས་དྲུག་གང་ཡིན། རྩེས་མཐུན་གྱི་ཆོས་དྲུག་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དགེ་  
 སྟོབ་མ་དེ་ཉིད་གྲོགས་མེད་པར་གཅིག་ཕུ་ལམ་དུ་འགོ་བར་མི་བྱ་བ་དང་། རྩ་  
 བའི་པ་རོལ་དུ་རྒྱལ་བྱས་ཏེ་བཀལ་བར་མི་བྱ་བ་དང་། རྩེས་པ་དང་ནི་  
 གྲོགས་མེད་པར་སྟོན་ཅིག་དུ་འདུག་པར་མི་བྱ་བ་དང་། རྩེས་པ་ལ་ནི་ལུས་  
 གྱིས་རེག་པར་མི་བྱ་བ་དང་། རྩེས་པ་དང་བྱད་མེད་སྟོན་དུ་འགྱུར་བའི་  
 གཏམ་མི་བྱ་ཞིང་། ཁ་ན་མ་ཐོབ་པའི་སྤྱད་བ་བྱུང་ན་འཆབ་པ་སྟེ་སྤེད་པར་མི་བྱ་  
 བ་དེ་དག་ནི་རྩ་བའི་ཆོས་དྲུག་སྟོང་བའི་སྒྲིམ་པ་ཞེས་བྱ་ཞིང་། རྩེས་སྟོགས་  
 དྲུག་ནི། རྩ་བའི་ཆོས་དྲུག་ཅེས་བྱའོ། །གཞན་ཡང་དགེ་སྟོབ་མ་དེས་གསེར་  
 ལ་བཟུང་བ་སྟེ་རེག་པར་མི་བྱ་ཞིང་། འདོམས་ཀྱི་སྐུ་ནི་བྲེག་པར་མི་བྱ་བ་  
 དང་། བྱིན་ལེན་མ་བྱས་པར་བ་བར་མི་བྱ་བ་དང་། གསོག་འཛོག་བྱས་པ་  
 བཟུང་བར་མི་བྱ་བ་དང་། རྩ་སྟོན་ཐོག་དུ་བཤད་གཅིད་མི་གཙང་བ་འདོར་མི་  
 བྱ་བ་དང་། ས་ནི་བཞོན་པར་མི་བྱ་བ་དེ་དག་གི་རྩེས་སྟོགས་རྩེས་མཐུན་ཆོས་



ནི་ནམ་པ་རྒྱག་སྤྱོད་བའི་སྤྱོམ་པ་ཞེས་བྱའོ། །དེས་ན་དགོ་སྤྱོད་མ་ནི་རྟེན་བྱུང་  
མེད་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། །

ལྷ་པ་དགོ་སྤྱོད་མའི་སྤྱོམ་པ་ནི། སམ་བརྒྱད་སོགས་རྐང་པ་བདུན་གྱིས་  
སྒྲོན་ཏེ། སྤྱོག་གཙོད། མ་བྱིན་ལེན། མི་ཚངས་སྤྱོད། བརྒྱན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
པའི་སམ་པ་བཞེད་དང་། དེའི་སྤྱོད་དུ་རྟེན་པའི་སམ་པ། བཀའ་པ། འཆབ་པ།  
བསྐྱོག་པའི་སམ་པ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་ཡིན་པ་བཞེད་ཏེ། སམ་པ་བརྒྱད་དང་། དགོ་  
འདུན་གྱི་ལྷག་མའི་ལྷུང་བ་ཉི་ལྷུང་དང་། སྤྱོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་སྤྱོད་ལྷུང་ལྷུང་གསུམ་  
དང་། ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞེག་པ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ་དང་། སོ་སོར་བཤགས་  
པར་བྱ་བ་བཅུ་གཅིག་དང་། ཉེས་བྱས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་ཏེ་བསྤྱོམས་ན།  
སྤྱོད་བྱ་སྤྱོད་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ཅེ་བཞེ་ཡོད་པ་ནམས། སྤྱོད་པར་བྱེད་པའི་སྤྱོམ་པ་  
དེ། དགོ་སྤྱོད་མའི་སྤྱོམ་པ་ཡིན་ཞིང་། གང་ཟག་དེ་ནི་དགོ་སྤྱོད་མ་ཡིན་ནོ།  
།དགོ་སྤྱོད་མའི་ལྷུང་བ་སལ་ཆར་དགོ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ལས། མི་འབྲེལ་བ་དང་  
གཞན་ནམས་རྒྱས་པར་གཞན་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཁ་ཅིག་དགོ་སྤྱོད་མ་དེ།  
དགོ་སྤྱོད་ཡིན་ནམ་མ་ཡིན། ཡིན་ན། དགོ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་དགོ་སྤྱོད་རོ་  
ཞེས་གསུངས་ནས། དགོ་སྤྱོད་མ་ལ་དགོ་སྤྱོད་མ་ཞེས་དམིགས་བསལ་  
གསུངས་པ་དེ་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་དགོ་སྤྱོད་པ་ལ་སྤྱོད་མིང་བྱེད་བྱག་ལ་འདོགས་  
པར་མཛད་ཀྱི་དགོ་སྤྱོད་མ་དགོ་སྤྱོད་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། རྟ་མོ་དེ་ནི་རྟ་ཡིན་པ་

བཞིན་ནོ། །གཞན་ཡང་བྱ་མོ་བྱ་ཡིན་ཀྱང་། བྱ་མོ་ལ་བྱ་ཞེས་མིང་འཆགས་པ་  
ལྟར། དགེ་སློང་མ་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་མཚུངས་ སོ། །གལ་ཏེ་བྱ་མོ་བྱ་ཡིན་  
པ་མ་གྲུབ་པོ་སྟུམ་ན། དེ་ཡིན་པར་རིམ་ལྡན་གསལ་སྒྲོན་ལས། རྒྱུད་ལ་པ་རྒྱུད་  
མ་རྒྱུད་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་དཔེར་མཛད་ནས་གསུངས་པས་སོ། །

རྒྱག་པ་དགེ་སློང་གི་སྒྲོམ་པ་ནི། བཅ་པ་བཞི་དང་སོགས་ཀྱང་པ་བདུན་  
གྱིས་སྟོན་ཏེ། འདི་ལ་ཡང་ཆོག་དོན་མདོར་བསྟན་པ་དང་། རུང་བད་སྤེ་སྤེ་  
རྒྱས་པར་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི། བཅ་པ་བཞི་དང་། ལྷག་མ་ནི་བཅུ་གསུམ་  
དང་། སྤང་ལྷང་སུམ་རུ་དང་། ལྷང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་དགུ་བཅུ་དང་། སོ་སོར་  
བཤགས་པ་བཞི་དང་། ཉིས་བྲས་ནི་བརྒྱ་ཅ་དང་བཅུ་གཉིས་ཏེ་ཁྱོན་བསྒྲོམས་  
པ་ཡིས། ཉིས་བརྒྱ་དང་ལྷ་བཅུ་ཅ་གསུམ་གྱི་ཉིས་པ་སྤར་བཤད་པ་དེ་རྣམས།  
སློང་བར་བྱེད་པའི་སྒྲོམ་པ་དེ་ནི་དགེ་སློང་པའི་སྒྲོམ་པ་ཡིན་ཅིང་། གང་ཟག་  
དེ་ནི་དགེ་སློང་པ་ཞེས་བྱའོ། །

གཉིས་པ་རུང་བད་སྤེ་སྤེ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ་ལྷ་བཅ་པ། ལྷག་མ།  
སྤང་ལྷང་། ལྷང་བྱེད། སོར་བཤགས། ཉིས་བྲས་སོ། །དང་པོ་ལ་བཞི། མི་  
ཆངས་སྒྲོད། མ་བྱེན་ལེན། སོག་གཅོད། བརྒྱན་དུ་སྤྲོ་བའི་བཅ་པ་བཤད་པའོ།  
དང་པོར་མི་ཆངས་སྒྲོད་ཀྱི་བཅ་པ་ནི། མོ་མོ་མ་ནིང་དུད་འགྲོ་གང་གི་འང་།  
གསོན་པོ་འམ། ལུས་བྱེད་དུ་ལོངས་པའི་རོ་ལྷ་བུའི་ཁ། བཤང་ལམ་ཟག་བྱེད་

གསུམ་པོ་གང་རུང་དུ། འོར་བུ་བཅུག་ཅིང་རེག་པའི་བདེ་བ་རྫོགས་པར་  
ཉམས་སུ་སྦྱོང་བ་སྟེ། ས་ག་ལྟས། ཁ་ལྟན་སོ་དང་པགས་པ་ལས། འོར་བུ་  
འདས་ན་པམ་བ་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ། །བྱིས་པ་སོགས་ཀྱི་ལུས་  
ཀྱི་ཆ་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་ས་བོན་འབྱེན་པ་ནི། དག་སྦྱོང་ལ་དག་འདུན་གྱི་  
ལྷག་མར་འགྱུར་ཞིང་། པམ་བར་མི་འགྱུར་ཡང་། ཡང་འོག་སྒྲོར་ནི་པམ་བར་  
འགྱུར་རོ། །རབ་བྱུང་ཁ་ཅིག་གིས་པམ་བར་མི་འགྱུར་བ་ཙམ་ལ་བསམ་ནས།  
རང་དགར་བྱིས་པས་ཤེས་བཞིན་དུ་བྲིལ་མེད་བྱེད་པ་ནི། རྒྱལ་བའི་བསྟན་  
པ་ལ་མ་འབྱེན་པའི་སློན་ས་ཉམས་པར་བྱེད་པར་ཁོ་ནའོ། །

གཉིས་པ་མ་བྱིན་ལེན་གྱི་པམ་བ་ནི། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་རིན་ཐང་ཆང་  
བ་རང་གིས་བརྒྱས་སམ། གཞན་ལ་བརྒྱར་བཅུག་ནའང་འདྲ་ལ། རིན་ཐང་གི་  
ཆད་ནི། རྒྱ་གར་དུ་ཀརྱ་པ་ཏ་བཞི་ཆའི་ཆད་ཡིན་ལ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་  
དུ་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་བྱུང་ཡང་། ལོ་ཆེན་ཆོས་སྦྱོང་བཟང་པོས།  
གསེར་སེ་བ་བཅུའི་ཆད། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྒྲོ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་ནས་  
ཁལ་གཅིག་གམ་བྱེད་གྱིས་ཀྱང་ལོངས་པའི་སྐབས་ཡོད་པར་བཞེད་ལ། དང་  
པོ་ལྟར་དདུལ་ཞོ་ལྔ་དང་། སྤྱི་མ་ལྟར་ན་དདུལ་ཞོ་གསུམ་ལྷག་ཙམ་གྱིས་  
ཀྱང་རིན་ཐང་ཆང་བར་བཞེད་ལ། འོན་ཀྱང་འདུལ་བ་མང་པོའི་དགོངས་པར་  
བརྟགས་ཆེ་དདུལ་ཞོ་གསུམ་ལོངས་ཙམ་གྱི་ཆད་རི་བ་ཞིག་མ་འོར་བར་

རང་གི་དོན་དུ་བརྟུན་སམ། འཕྲོག་ནས་ཐོབ་པའི་སྒྲོ་སྒྲེས་པའི་ཆེ་པམ་པར་  
འགྱུར་རོ། །དེ་ཡང་མིས་བདག་ཏུ་བབྱང་པ་ཞིག་དང་། བསམ་བཞིན་མ་ནོར་  
བར་རང་དོན་དུ་བརྟུན་པ་ཞིག་དགོས་ལ། གཞན་དོན་དང་བརྟུན་སེམས་  
མེད་པར་སྤངས་པ་སོགས་ཡན་ལག་མ་ཆང་ན་པམ་པར་མི་འགྱུར་རོ། །མི་  
མང་པོའི་འགོ་རྒྱུའི་དངོས་པོ་བརྟུན་ན། སོ་སོ་ལ་སྒྲོས་པའི་རིན་ཐང་ཆང་  
དགོས་ལ། སྒྲི་ཐབས་ཀྱི་འཛོག་རྩས་བརྟུན་ན། ཐུན་མོང་དུ་རིན་ཐང་ཆང་བ་  
ཙམ་གྱིས་ཆོག་གོ། །དཀོན་མཆོག་གི་རྩས་མིས་བདག་ཏུ་མ་བབྱང་བ་  
བསྐྱས་ན། མཆོད་རྟེན་གྱི་དཀོར་འཕྲོག་པའི་ཉེས་པ་འབྱུང་ཡང་པམ་པ་མི་  
འབྱུང་ཞིང་། མི་མ་ཡིན་གྱི་རྩས་སོགས་མིས་བདག་ཏུ་བབྱང་བ་གཞན་ལ་  
ཡང་འབྲཱོ། །རབ་བྱུང་ལྟ་བུའི་གྲིས་ནི་གཞན་ལ་ཆད་པ་བཅད་པའི་སྒྲོ་ནས་  
འཕྲོག་པ་ཡང་རིན་ཐང་ཆང་ན་པམ་པར་འགྱུར་ཞིང་། ཁ་ཅིག་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་  
སྤང་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་ནི། རི་ལྟར་འགྱུར་བ་གསུང་  
རབ་དང་བསྐྱེད་ན་གསལ་བར་འཆད་རྒྱས་མོད། དུས་ཀྱི་དབང་གིས་སྒྲི་  
དཀའ་བར་སྤྲང་རོ། །ལ་ལ་མི་ཆངས་སྒྲོད་མ་བྱས་བྱིར། གཞན་ཐམས་ཅད་  
བྱས་ནའང་རབ་བྱུང་དུ་ཆོམ་པ་དེ་ནི། བསྟན་པའི་གཟུགས་བརྟན་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ་སྒྲོག་གཅོད་ཀྱི་པམ་པ་ནི། མི་དངོས་སམ། མའི་མངལ་དུ་  
ཡོད་པའི་མེར་མེར་པོ་ལ་སོགས་པ་ཐབས་སྒྲ་ཆོགས་གྱིས། རང་གིས་གསོད་

དམ། གཞན་ལ་གསོད་དུ་བཅུག་ཀྱང་པམ་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ཡང་བསམ་  
བཞིན་མ་ནོར་བས་བསད་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི། གསོད་སེམས་མེད་པར་བསད་  
པ་སོགས་ལ་པམ་པ་མི་འབྱུང་རོ། །འོན་ཀྱང་གསོད་སེམས་ཡོད་ན་གསོད་  
པའི་གཞི་མ་ཡིན་པ་འདྲ་ན་ནོར་ཏེ་བསད་པ་ལའང་པམ་པ་འབྱུང་ཞིང་།  
གཞན་ཡང་དུད་འགྲོ་བསད་ན་སྤྱང་བྱེད། མི་མ་ཡིན་པ་བསད་ན་སྒྲིམ་པོ་  
འབྱུང་ལ། ཁ་ཅིག་རང་སྤྱགས་སུ་བསྐྱད་ནས་གཞན་ལ་དུད་འགྲོ་སོགས་ཀྱི་  
རིགས་གསོད་དུ་འཇུག་པ་ནི། །ལས་འབྲས་ལ་མགོ་སྐྱོར་བྱེད་འདོད་པར་  
བྱེད་དོ། །མཛོད་ལས། དམག་ལ་སོགས་པ་དོན་གཅིག་ཕྱིར། ཐམས་ཅད་  
བྱེད་པ་པོ་བཞིན་ལྡན། ཞེས་དམག་ལ་སོང་བའི་ཆེ་ཐམས་ཅད་བསམ་པ་  
མ་སྤྲོད་པས་གཅིག་གིས་བསད་ན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསད་པ་དང་འདྲ་བར་  
གསུངས་ལ་འོན་ཀྱང་གསོད་སེམས་མེད་ན། དེ་སྟར་མི་འགྱུར་རོ། །

བཞི་པ་རྩུན་དུ་སྒྲིབ་པའི་པམ་པ་ནི། མདོན་ཤེས་སྒྲུབ་ཏྲགས་སོགས་མེད་  
བཞིན་དུ་ཡོད་དོ་ཞེས་སྒྲིབ་དང་། ལྟ་སྒྲུབ་སོགས་མ་མཐོང་བར་མཐོང་དོ་ཞེས་  
སྒྲིབ་ལྟ་བུའོ། །ལུང་བསྟན་ཐོགས་མེད་དུ་བྱེད་པ་འགའ་ཞིག་ཀྱང་། སེམས་  
བསྐྱེད་བྱེད་པར་ཅན་གྱིས་ཟེན་ན་མ་གཏོགས་འདིའི་པམ་པར་གཏོགས་སོ། །  
གཞན་ཡང་ཆོང་གི་ཕྱིར་སོགས་ལ་རྩུན་སྤྲོད་ཆེགས་སྒྲིབ་ནི། དགོ་སྒྲོང་ལ་  
སྤྱང་བྱེད་སོགས་སུ་འགྱུར་ཞིང་། གཞན་ལ་པན་པ་ཁོ་ནའི་ཕྱིར་རྣམ་གྲངས་



པའི་རྩུན་སྒྲོལ་བ་ནི། ཉེས་པར་མི་འགྱུར་བ་མང་སྟེ། དང་དོན་གྱི་མདོ་བཞིན་ནོ།།  
 དེ་དག་ལ་བསམ་པ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སོགས་བྱེད་དཀའ་བ་མང་ལ།  
 གཞན་ཡང་ཕྱོགས་མ་ཐུན་ཆེ་རབས་དན་པའི་སྒྲུ་སྒྲེ་མ་ཡིན་བཞིན་དུ་ཡིན་  
 ཞེས་དང་། བསྟེན་པར་མ་རྩོགས་བཞིན་དུ་རྩོགས་ཞེས་དང་། དབང་ལུང་མ་  
 ཐོབ་བཞིན་དུ་ཐོབ་ཞེས་སོགས་སྒྲོལ་བ་རྣམས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ལམ་ལོག་པར་  
 འགྲོ་བའི་རྒྱ་སྒྲུབ་པའི་ཐབས་མཁས་པའོ། །ལྷག་མ་སོགས་མིང་གི་སྒྲོ་ནས་  
 འཆད་པར་འགྱུར་རོ། །

གཉིས་པ་ལྷག་མ་བཙུ་གསུམ་ནི། ལུ་བ་འབྱེན་པའི་ལྷག་མ། རེག་པ།  
 འཁྲིག་ཆིག །བསྟེན་བཀྱར་བསྒྲགས་པ། སྒྲུན་བྱེད་པ། ཁང་པ། ཁང་ཆེན།  
 གཞི་མེད། བག་ཅ་མ། དབྱེན་བྱེད་པ། དེ་རྩེས་ཕྱོགས་པ། བྱིམ་སུན་འབྱེན་པ།  
 བཀའ་སྒྲོ་མི་བདེ་བའི་དགེ་འདུན་ལྷག་མའོ། །

གསུམ་པ་སྤང་སྤྱང་སུམ་ཙུ་ལ། འཆང་སྤང་། འབྲལ་བ། ཟླ་འཛོག་ །  
 འཁྱར་འཇུག །གོས་ལེན་པ། སྒྲོང་བ། སྒྲོང་བ་རིགས་པ། དཔགས་པ་སྒྲོང་བ།  
 སོ་སོ་ནས་དཔགས་པ་སྒྲོང་བ། བསྐྱར་བ་སྟེ་བཙུ་དང་། སྤིན་བལ་གྱི་གདན།  
 བལ་ནག་གི་གདན། ཆ་གཉིས་བསྐྲེས་པ། ལོ་རྒྱུག །མཐོ་གང་། ལམ་དུ་བལ་  
 ཐོགས་པ། བལ་འཁྱར་འཇུག །རིན་པོ་ཆེ་ལ་རེག་པ། མདོན་མཆོན་ཅན།  
 ཆོང་བྱེད་པ་སྟེ་བཙུ་དང་། སྤྱང་བཟེད་ཞག་བཙུ་འཆང་བ། སྤྱང་བཟེད་ལྷག་པོ།

ཐགས་འཐགས་ཏུ་འཇུག་པ། འཐག་པ་སྐྱེད་པ། བྱིན་འཕྲོག། བརྟན་པ་ལས་  
བྱུང་བ། དགོན་པའི་འབྲལ་བ། རས་ཆེན། བསྐྱོས་པ་བསྐྱུར་བ། གསོག་འཛོག་  
གི་སྤང་བ་སྟེ་བཅུ་ནམས་སོ། །ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་དགུ་བཅུ་ལ། རྩོན་སྒྲི  
བའི་ལྷུང་བྱེད་དེ། སྒྲོན་བརྩོན་པ། ལྷ་མ་བྱེད་པ། སྒྲོན་འདོགས་པ། བྱུང་མེད་  
ལ་ཆོས་སྒྲོན་པ། བསྐྱེན་པར་མ་རྩོགས་པ་དང་ལྷན་ཅིག་འདོན་པ་དང་།  
གནས་ངན་ལེན་བྱེད་པ། མི་ཆོས་སྒྲིམ་བཤེན་པར་སྒྲིབ་པ། ཞེས་དོར་བྱེད་པ།  
བྱུང་གསོད་དེ་བཅུ་དང་། ས་བོན་འཛིགས་པ། འཕྱ་བ། བསྐྱོ་བ་རྩལ་གཞོན་  
གནས་མལ་དང་གདིང་བ་ལས་གྱུར་པ་གཉིས། སྒྲོས་པ། བྱིས་གཞོན། ཅ་བ་  
འབྱུང་བ། སྒོག་ཆགས་ཅན་གྱི་ཆུར་སྐྱོད་པ། དེམ་པ་ལྷག་པར་བཅིགས་པ་  
སྟེ་བཅུ་དང་། དག་སྒྲོང་མ་ལ་ཆོས་སྒྲོན་པའི་ལྷུང་བྱེད། ཉི་མ་རྒྱབ་ནས་ཆོས་  
སྒྲོན་པ། ཟས་གྱི་ཆེད་དུ་ཆོས་སྒྲོན་ནི་བཟུང་བ། གོས་བྱིན་པ། གོས་བྱེད་པ།  
ལམ་དུ་འགོ་བ། དག་སྒྲོང་མ་དང་ལྷན་ཅིག་གྱུར་འཇུག་པ། དཔེན་པ་སྐྱབས་  
ཡོད་ན་འདུག་པ། འབྲེང་བ། ཟས་སྐྱོར་འཇུག་པའི་ལྷུང་བྱེད་དེ་བཅུ་དང་།  
ཡང་ཡང་བ་བའི་ལྷུང་བྱེད། ལྷག་པ་གནས་ཉེ་བ་བ། ལྷག་པ་ལེན་པ། སྤངས་  
པ་བ་བ། སྤངས་པ་སྐྱབས་པ། འདུས་ཤིང་བ་བ། དུས་མ་ཡིན་པར་བ་བ།  
གསོག་འཛོག་བྱེད་པ། བྱིན་ལེན་མ་བྱས་པ། ཟས་གསོད་པ་སྒྲོང་བའི་ལྷུང་  
བྱེད་དེ་བཅུ་དང་། སྒོག་ཆགས་དང་བཅས་པའི་ཆུ་ལ་ལོངས་སྐྱོད་པའི་ལྷུང་

བྱེད། ཉལ་པོ་བྱེད་པའི་སྤྱིམ་ན་འདུག་པ། དེར་འབྱེད་པ། གཅེར་བྱ་པར་བས་  
 བྱིན་པ། དམག་ལ་བལྟ་བ། དམག་ནང་དུ་གནས་པ། བཤམས་པ། དཀྱུགས་  
 པ། བརྟེག་པ། བརྟེག་པར་གཟས་པ། གནས་ངན་ལེན་འཆབ་པའི་ལྷུང་བྱེད་  
 དེ་བཙུ་དང་། ཟན་གཅོད་པ། མེར་རེག་པ། འདུན་པ་སྤྱིར་བསྒྱུར་བ། ལྷུ་  
 ལྷག་ཉལ། སྤྱིག་ལྷ་མི་གཏོང་བ། སྤངས་པའི་རྩེས་སྤྱོགས། དགོ་ཚུལ་བསྐྱེལ་  
 སྤྱད། ཁ་མ་བསྒྱུར་བའི་གོས་སྤྱོན་པ། རིན་པོ་ཆེར་རེག་པ། ལྷས་བྱེད་པའི་  
 ལྷུང་བྱེད་དེ་བཙུ་དང་། དུད་འགྲོ་གསོད་པ། འགྲོད་པ་བསྐྱེད་པ། ག་ག་ཆོལ་  
 བྱེད། ཚུལ་བཅེ་བ། བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཉལ་བ། སྤངས་པར་བྱེད་པ།  
 མེད་པ། བྱིན་པས་འཆོལ། སྒྱར་བ་འདེབས་པ། བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ལམ་  
 དུ་འགྲོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་དེ་བཙུ་དང་། རྒྱན་པོ་དང་ལྷན་ཅིག་ལམ་དུ་འགྲོ་བ། ཉི་  
 རྒྱུ་མ་ལོན་པར་རྫོགས་པ། ས་བཞོ་བ། མགྲོན་དུ་གཉེར་བ་ལས་ཐག་རིང་  
 འདུག་པ། བསྐྱབ་པ་ཉི་བར་འཛོག་པ་སྤྱོད་པ། ཉན་ན་བྱེད་པ། མི་སྤྱོད་པར་འགྲོ་  
 བ་མ་གྲུས་པ། ཆང་འབྲུང་བ། བྱི་ཕོ་གོང་དུ་འདུག་པའི་ལྷུང་བྱེད་དེ་བཙུ་དང་།  
 གོང་དུ་རྒྱ་བ། རྒྱལ་པོའི་པོ་བྱང་རྒྱབ་མོ་འགྲོ་བ། ལྷད་དུ་གསོད་པ། ཁབ་རལ་  
 བྱེད་པ། སྤྱི་རྒྱང་འཆོས་པ། ཤེང་བལ་གོས་པ། གདིང་བ་ཆོད་ལྷག་། གཡན་པ་  
 དགའ་པ་ཆོད་ལྷག་། །དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་ཆོད་ལྷག་། །ཆོས་གོས་ཆོད་ལས་  
 ལྷག་པར་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་དེ་བཙུ་ལོ། །

བཞི་པ་སོར་བཤགས་ནི། དགེ་སློང་མར་བས་ལེན་པ། གཤམ་རིམ་མ་  
ཡིན་པར་འགྲིམ་དུ་འཇུག་པ། བསྐྱབ་པ་བྲལ་ཏེ་བྲིམ་དུ་འཇུག་པ་ནགས་  
བརྟགས་པ་ལས་གྱུར་པའི་སོ་སོར་བཤགས་ཏེ་བཞིའོ། །

ལྷ་པ་ཉེས་བྱས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་ལས་ཤམ་ཐབས་ཀྱི་བདུན་ནི།  
མཐའ་མཉམ་པར་མ་བགོས་པ། དུས་མོ་ལས་བརྗེས་པ་དང་། ལོང་བུ་ལས་  
འཛོལ་བ། མདུན་མར་ལུག་པ། མགོ་བྱར་དུ་སྟེབ་པར་མཐོ་དམན་བྱས་པ།  
སྐར་གས་ཀྱི་བར་ན་དོན་པའོ། །སྟོང་གཡོགས་ཀྱི་གསུམ་ནི། རྒྱུ་པོར་མ་  
གྲོན་པ། ཡང་བརྗེས་པ། མར་འཛོལ་བའོ། །བྲིམ་དུ་འགོ་བའི་ཆེ་ཤིན་ཏུ་  
བསྐྱོམས་པ་ལྷ་ནི། དན་ཤེས་མ་བསྟེན་པ། གོས་ལེགས་པར་མ་གྲོན་པ། ཅ་  
ཅ་མང་དུ་སྐྱ་བ། མིག་ཕྱོགས་སུ་བལྟ་བ། གཉའ་ཤིང་གང་ལས་རིང་བར་ལྟ་  
བའོ། །མགོ་གཡོག་པ་སོགས་ལྷ་ནི། མགོ་ལ་གོས་གཡོགས་པ། འདྲེ་སྒྲུང་  
བ། གཟན་སྐྱག་གཡས་གཡོན་ལ་བཀལ་བ། ལག་པ་གཉའ་བར་བསྐྱོལ་བ།  
ལྟག་པར་བསྐྱོལ་བའོ། །འཚོང་བ་སོགས་ལྷ་ནི། མཚོངས་ནས་འགོ་བ། ཅོག་  
དུས། རྒྱང་པའི་བྲང་གིས། བྱ་མོ་བརྒྱང་སྟེ་འགོ་བ། རྒྱང་པ་བརྒྱང་སྟེ་འདུག་  
པའོ། །ལུས་སོགས་ལྷ་ནི། ལུས་ཡང་ཡང་བསྐྱུར་བ། ལག་པ་བསྐྱོད་པ། མགོ་  
སྒྲིལ་བ། དྲག་པ་སྐྱོད་པ། ལག་པ་སྒྲེལ་བའོ། །འདུག་པ་དགུ་ནི། མ་བསྐྱོས་  
པར་སྟན་ལ་འདུག་པ། མ་བརྟགས་པར་འདུག་པ། བྲི་ལ་ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་འགོལ་

བ། ཀྱང་པ་གཉིས་བསྐྱེལ་ནས་བརྒྱུད་བ། བརྒྱ་གཉིས་བསྐྱེལ་བ། མོད་བྱ་  
 བསྐྱེལ་བ། ཀྱང་པ་བྲི་འོག་ཏུ་བཀྱག་པ། ཀྱང་མགོ་ཕྱིར་གདེངས་པ། འདོམ་  
 ལྷང་བར་བྱེད་པའོ། ། ཟས་ལེན་པ་བརྒྱུད་ནི། ཟས་ལེགས་བར་མ་སྤངས་པ།  
 ལུ་དང་ཁ་ད་ཆང་དུ་སྤངས་པ། འབྲས་ཚོད་མ་མི་མཉམ་པར་ལེན་པ། མཐར་  
 ཆགས་སུ་མི་ལེན་པ། མ་བལྟས་པར་ལེན་པ། ཟས་མ་བྱུང་བར་ལྷུང་བཟེད་  
 གདངས་པ། གཅིག་གིས་གཅིག་སྤྲས་པ། བཟའ་བཅའི་སྤྱིང་དུ་ལྷུང་བཟེད་  
 བཞག་པའོ། ། ཟས་བ་བ་ལ་ལེགས་པར་བྱ་བ་སོགས་དུག་ནི། ལེགས་པར་མ་  
 རོས་པ། ཁམ་ཆེས་པ། རྒྱུད་པ། རན་པ་མ་ཡིན་པ། ཁ་གདངས་པ། ཟས་ཀྱིས་  
 ཁ་གང་བཞིན་གཏམ་སྤྲ་བའོ། ། ཟ་བའི་ཆེ་ཙུག་ཙུག་སོགས་ལྟ་ནི། ཁར་ཙུག་  
 ཙུག་ ། ཅག་ཅག་ ། ཏུ་ཏུ། ལུ་ལུ་ཟེར་བ་དང་། ལྷེ་ཕྱིར་ལྷུང་ནས་བ་བའོ། ། ཐ་དང་  
 བྱེད་པ་སོགས་ལྟ་ནི། འབྲུ་རེ་རེ་ནས་བ་བ། ཟས་ལ་སྤོད་པ། སན་ཚུན་སྤོ་བ།  
 ཁམ་རྒྱ་རྒྱ་ཏོག་པ། ཁམ་འསྐྱོ་བ་གཅོད་ཅིང་བ་བའོ། ། བལྟག་པ་སོགས་ལྟ་  
 ནི། ལག་པ་བལྟག་པ། ལྷེ་དང་མཛུབ་མོས་འཁྲོག་པ། ལག་པ་སྤྲུག་པ། ལྷུང་  
 བཟེད་སྤྱོམ་པ། ཟས་མཚོད་རྟེན་ལྷུང་བཅོས་ནས་བ་བའོ། ། ལྷུང་བཟེད་ལ་འཕྱ་  
 བ་སོགས་བཞི་ནི། གཞན་གྱི་ལྷུང་བཟེད་ལ་འཕྱ་བ། ཟས་བགོས་པའི་ལག་པ་  
 ཚུ་སྤོད་འཛིན་པ། སྤྲགས་པའི་ཚུ་འཐོར་བ། བྲིམ་དུ་སྤྲུང་ཚུ་འཐོ་བའོ། ། ལྟག་  
 མ་སྤྲུག་པ་སོགས་བཙུ་ནི། ལྟག་མ་ལྷུང་བཟེད་དུ་སྤྲུག་ནས་འདོར་བ། ལྷུང་



བཟེད་སར་འཛོག་པ། གཡང་ས་གད་ཁ་དཀར་གཟར་དུ་འཛོག་པ་གསུམ་  
དང་། དེ་གསུམ་དུ་བཟུ་བ་གསུམ་དང་། འབྲེང་སྟེ་བཟུ་བ། རྩ་རྒྱན་ལས་  
བསྒྲེག་པ་སྟེ་བཅུ་ལྟེ། །ཆོས་བཤད་པ་ལ་འབྲེང་བ་སོགས་ལྟ་ནི། ཡངས་བ་  
དང་། ཉལ་བ་དང་། མཐོ་སར་བསྐད་པ་དང་། སྒྲོན་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ལམ་གྱི་  
འགྲམ་སོགས་ན་གནས་པ་ལ་ཆོས་བཤད་པ་ལྟེ། །མགོ་གཡོག་ས་སོགས་ལྟ་  
ནི། མགོ་ལ་གོས་གཡོགས་པ། གོས་བརྗེས་པ། སྤག་གོང་གཉིས་སུ་གཟར་  
བ། ལག་པ་གཉེན་བར་བསྟོལ་བ། ལྟག་པར་བསྟོལ་བ་སོགས་ལ་ཆོས་བཤད་  
པ་ལྟེ། །དོ་ཀར་སོགས་ལྟ་ནི། སྒྲིའི་ཐོར་ཅོག་བྱས་པ། ཅོད་པཎ་བཅེངས་པ།  
ཞུ་གྲོན་པ། ཐོད་བཅེངས་པ། སྤང་བས་བརྒྱན་པ་ལ་ཆོས་བཤད་པ་ལྟེ། །སྤང་  
ཆེན་སོགས་ལྟ་ནི། སྤང་པོ། རྟ། དེ་མ་ཡིན་པའི་བཞོན་པ། མདོ་ལིས་བཏེགས་  
པ། མཆིལ་ལྟམ་གྲོན་པ་སོགས་ལ་ཆོས་བཤད་པ་ལྟེ། །འཁར་བ་སོགས་དུག་  
ནི། ལག་ན་འཁར་བ། གདུགས། མཚོན་ཆ། རལ་གྱི། མདའ་གཞུ་ཐོགས་པ།  
གོ་ཆ་གྲོན་པ་སོགས་ལ་ཆོས་བཤད་པ་ལྟེ། །བཤད་གཅི་འདོར་བ་སོགས་  
བཞི་ནི། །འབྲེང་སྟེ་བཤད་གཅི་འདོར་བ། རྩ་ལ་དེ་འདོར་བ། རྩ་སྒྲོན་དུ་དེ་  
འདོར་བ། །ཤིང་འདོམས་གང་ཡན་ཆད་ལ་འཛོག་པ་ལྟེ། །དེ་ལྟར་ན་དག་སྤོང་  
གི་བྲིམས་ཉིས་བརྒྱ་ལྟེ་བཅུ་ཅ་གསུམ་སྟེ། བལ་ཆར་མིང་གི་སྒྲོན་ས་བཤད་  
ལ། ཐམས་ཅད་དོ་བོའི་སྒྲོན་ས་བྱེ་སྟེ་རྒྱས་པར་བཤད་ན་མང་བར་དོགས་

ནས་མ་བྲིས་སོ། །

བཞི་པ་སྐྱེ་བའི་རྟེན་ནི། དེ་ལྟར་སོ་ཐར་རིགས་བརྒྱད་པོ། །ཞེས་སོགས་  
 ཀང་པ་ལྷས་སྟོན་ཏེ། ལྷར་བཤད་པ་དེ་ལྟར་སོ་ཐར་རིགས་བརྒྱད་པོ་དེ་  
 རྣམས་རྟེན་གང་ལ་སྐྱེ་ན། དེ་དག་སྤིང་བཞིའི་ནང་ནས་བྱང་གི་སྐྱ་མི་སྟན་པ་  
 མ་གཏོགས་པའི་སྤིང་གཞན་གསུམ་གྱི་སྐྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་ཆད་ལྡན་གྱི་  
 རྟེན་ལ་སྐྱེ་ཡི། འོན་ཀྱང་ཕོ་མོའི་རྟག་སྒྲ་ཆད་ལྡན་མེད་པའི་བ་མ་དང་ཟླ་བ་  
 སྟོད་སྟངས་ལ་ཕོ་མོར་རེས་མོས་སུ་འགྱུར་བའི་ཟླ་བྱེད་མ་ནིང་དང་འབྱུང་བའི་  
 ཆེ་ལྡང་བའི་འབྱུང་ལྡང་མ་ནིང་སོགས་མ་ནིང་དང་། ཕོ་མོའི་མཆན་གཉིས་  
 མཉམ་པོར་བྱུང་བའི་མཆན་གཉིས་དང་། སོགས་སྐྱས་ལྟ་དང་མི་མ་ཡིན་པའི་  
 གང་ཟག་དེ་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་ལ་སྒྲོམ་པ་དེ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་ཡང་ཆེ་དེ་ཐོག་  
 རས་དེ་དག་གི་རྒྱུ་ལ་སྒྲོམ་པ་དེ་མི་སྐྱེ་བའི་དོན་ཡིན་གྱི། དེ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་  
 ལ་གཏན་ནས་མི་སྐྱེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། དེའི་རྒྱུ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་སྐྱེ་  
 བར་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་བྱིར་རོ། །

ལྷ་པ་སྒྲོམ་པ་དེ་གཏོང་བའི་རྒྱ་ལ་གཉིས། མདོར་བསྟན་པ་དང་། རྒྱས་  
 བར་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི། སྒྲོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱ་ལ་གཉིས། ཞེས་གསུངས་  
 ཏེ། ལྷར་བཤད་པའི་སྒྲོམ་པ་དེ་རྣམས་གཏོང་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ལ་རྣམ་པ་  
 གཉིས་ཡོད་དེ། ཞེས་པའོ། །

གཉིས་པ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ་གཉིས། །ཐུན་མོང་པའི་གཏོང་རྒྱ་དང་།  
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གཏོང་རྒྱ་ལོ། །དང་པོ་ནི། བསྐྱབ་པ་ལུལ་དང་སོགས་  
རྒྱུ་པ་གསུམ་གྱིས་སྟོན་ཏེ། རང་གི་གང་སྤངས་པའི་བསྐྱབ་པ་དེ་མི་སྤང་  
བའི་ཆེད་དུ་གཞན་ལ་སྤང་ལུལ་བ་དང་། ཞི་འཕྲོ་སྟེ་ཆེའི་དུས་བྱས་པ་དང་།  
ཕོ་མོའི་མཚན་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་བྱུང་བ་དང་། མཚན་ལན་གསུམ་དུ་བྱུར་  
བ་དང་། ལོགས་ལྟ་སོགས་གྱིས་དགེ་རྩ་ཆད་པ་རྣམས་གྱིས་སྟོམ་པ་གཏོང་  
བར་འགྱུར་བས། དེ་དག་སྟོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་ནོ། །འོན་  
ཀྱང་འཆང་མི་རྒྱ་བའི་སེམས་ཅན་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ལུགས་ལ་དགེ་རྩ་  
ཆད་པའི་གང་ཟག་ཡོད་ཀྱི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཆང་རྒྱ་བར་འདོད་པ་  
རྣམས་གྱིས་ནི་དགེ་རྩ་ཆད་པའི་གང་ཟག་མི་འདོད་དེ། སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་གྱིས་བྱུང་བར་འདོད་པའི་བྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་གཏོང་རྒྱ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ལ་གཉིས། དངོས་དང་། ཁ་  
ཅིག་འདོད་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི། ཉི་ཤུ་མ་ལོན་སོགས་རྒྱུ་པ་བཞིས་སྟོན་  
ཏེ། ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པར་བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས། བྱིས་ལོ་ཉིས་ཤུ་མ་ལོན་  
པར་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་སྟོན་ཡིན་པར་ཤེས་པའི་ཆེ། ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་ན་  
སྟོམ་པ་མི་གཏོང་ཡང་། ཉི་ཤུ་མ་ལོན་ན་དེར་འདུ་ཤེས་སྐྱེས་པ་དང་། སྐྱེས་  
པ་དང་སྟན་ཅིག་འདོད་པ་བསྟེན་པའི་བྱིར་ཁས་སྤངས་པ་དང་། ཉིན་ཞག་

གཅིག་པོ་དེ་འདས་པ་རྣམས་ནི་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྟེ། དང་པོ་ནི། དག་སྦྲང་གི་  
སྒྲིམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱ་དང་། གཉིས་པ་དག་སྦྲང་མ་དང་། གསུམ་པ་བསྟེན་  
གནས་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱ་བྱུང་མོང་མ་ཡིན་པ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ལ་གཉིས། སྟེ་པ་གཞན་གྱི་འདོད་པ་དང་། གྲེ་བྲག་སྦྲ་བའི་  
འདོད་པ་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི། ཅ་བའི་ལྷུང་བ་སོགས་རྒྱུ་པ་གསུམ་གྱིས་  
སྟོན་ཏེ། མདོ་སྟེ་པས། ཅ་བའི་ལྷུང་བ་བྱུང་བས་སྒྲིམ་པ་གཏོང་བ་དང་གོས་  
དམར་སྟེ་པས་དམ་པའི་ཆོས་རྒྱབ་པ་ལས། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲིམ་པ་གཏོང་ཞེས་  
འདོད་པའང་ཡོད་དོ། །

གཉིས་པ་ནི། ཁ་ཆེ་གྲེ་བྲག་སྦྲ་བ་སོགས་རྒྱུ་པ་གསུམ་གྱིས་སྟོན་ཏེ།  
གྲེ་བྲག་སྦྲ་བ་ལ་ཁ་ཆེ་བ་དང་། ཉི་འོག་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། ཁ་ཆེ་གྲེ་བྲག་  
སྦྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲིམ་པ་དང་ལྡན་པའི་གང་བྲག་ཅ་ལྷུང་འཆབ་བཅས་བྱུང་  
བ་ལ་སྒྲིམ་པ་ཡོད་པ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པར་འདོད་  
དེ། དཔེར་ན། མི་འགའ་ཞིག་བྱ་ལོན་ཀྱང་འཇལ་དགོས་པ་དང་ནོར་དང་ཡང་  
ལྡན་པ་བཞིན་དུ་འདོད་པའི་ཕྱིར་དོ། །དེ་ལ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲིམ་པ་རྣམས་རྒྱུན་དེ་  
ལྟ་བུ་བྱུང་ན་གཏོང་ཡང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲིམ་པ་དང་། གཞན་  
གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་སངས་རྒྱས་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་མི་གཏོང་བ་མང་སྟེ།  
སོ་ཐར་གྱི་སྒྲིམ་པ་རྣམས་ཆེ་གཅིག་གི་ཐོག་དང་། གཞན་གཉིས་བྱང་ཆུབ་མ་

ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་ལེན་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །

དུག་པ་ཕན་ཡོན་བཤད་པ་ལ་གཉིས། ཕན་ཡོན་དངོས་དང་། གདམས་  
ངག་བསྟན་པའོ། །དང་པོ་ནི། སྡོམ་པ་དེ་དག་སོགས་རྐང་པ་བཞིས་སྟོན་ཏེ།  
སྒྲུང་བཤད་པའི་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་དེ་དག་གང་ཟག་གང་གིས་བསྐྱེད་སྤྱོད་པའི་  
ཕན་ཡོན་ཡོད་དེ། དེ་སྒྲུང་བསྐྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས། གནས་སྐབས་སུ་འབྲས་  
བྱ་མཛོན་མཐོ་སྟོན་དང་། མིའི་གོ་འཕང་རྒྱད་མར་ཐོབ་པར་འགྱུར་བ་དང་།  
མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བྱས་ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་དང་། སངས་རྒྱས་  
ཀྱི་བྱང་ཆུབ་གསུམ་པོ་གང་རུང་བ་ཞིག་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་སངས་  
རྒྱས་བཙུན་ལྟོས་འདས་དང་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་མང་པོས་གསུངས་པའི་  
སྤྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་གདམས་ངག་ནི། བཙུན་ལྟོས་སོགས་རྐང་པ་གཉིས་ཀྱིས་  
སྟོན་ཏེ། སྒྲུང་བཤད་པའི་ཕན་ཡོན་དེ་སྒྲུང་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚོ་དེས་ན། བཙུན་  
འགྱུས་དང་སྟོན་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྡོམ་པ་དུས་  
ཏྲག་ཏུ་གྲུས་པས་འབད་དེ་བསྐྱེད་སྤྱོད་པར་བྱོས་ཤིག། ཅེས་གདམས་སོ། །

གསུམ་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི་འཇུག་གི་བྱ་བ་ནི། དགེ་དེས་སོགས་རྐང་པ་  
གཉིས་ཀྱིས་སྟོན་ཏེ། དོན་ནི། དེ་སྒྲུང་སོ་ཐར་གྱི་མདོའི་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་སྟོ་  
ནས་བསྟན་བཙུན་འདི་བརྩམས་པ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བ་དེས་སྐྱེ་བ་ནས་སྐྱེ་



བར་ལུས་ཅན་སེམས་ཅན་རྣམས་དུས་རྟག་དུ་ཆངས་སྟོང་གི་སྟོམ་པ་ལ་  
གནས་པར་ཞོག་ཅེས་པའོ།

མཛད་བྱང་ནི། ཅེས་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྟོམ་པ་གཏན་ལ་དབབ་པ་ཞེས་  
གསུངས་ཏེ་གོ་སྟོའོ། །དེ་ཡན་ཆད་གྱིས་གཞུང་དོན་དངོས་རྩོགས་ནས། འཕྲོས་  
དོན་ནས། ཞར་བྱང་གི་ཚུལ་དུ་འགའ་ཞིག་གཞན་ལ་པན་པའི་ཕྱིར་དུ་བཤད་  
པར་བྱའོ།

འདིར་དགོ་སྟོང་གིས་བསྐྱང་བྱ་ནི། ལུས་ངག་གི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་མཐའ་  
དག་སྐྱང་དགོས་ཀྱང་། ལྷག་དུ་རྩ་བ་བཞི་བསྐྱང་བ་དང་། ཡོ་བྱང་བཙུ་གསུམ་  
དགོས་ལ། བྱང་པར་ཆོས་གོས་གསུམ་པོ་ཆང་དགོས་ཏེ། ཆོས་གོས་གསུམ་  
ནི། རྣམ་སྐྱར། ལྷ་གོས། མཐའ་གོས་གསུམ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་རྣམ་སྐྱར་གྱི་ཆད་  
ནི། དཔངས་སུ་ཁྱ་གསུམ་དང་། སྤིང་དུ་ཁྱ་ལྔ་ཆེ་ཆད་དང་། རྩང་ཆད་དཔངས་  
སུ་ཁྱ་དོ་དང་། སྤིང་དུ་ཁྱ་བཞི། དེའི་བར་འབྲིང་ངོ་། །དེ་བཞིན་དུ་ལྷ་གོས་ལ་  
ཡང་འདྲའོ། །ཐང་གོས་གི་དཔངས་སུ་ཁྱ་དོ། །སྤིང་དུ་ཁྱ་ལྔ་འམ་བཞིའོ། །  
རལ་ཁ་དཔུང་ཆད་ཆད་ལས་མི་གཏོགས་སོ། ཁྱ་ལ་ལུས་ཁྱ་དང་། ལག་ཁྱ་  
གཉིས་ལས། འདིར་རང་གི་ལུས་ཀྱི་སྟེ་གཙུག་ནས་རྒྱང་མཐིལ་བར་ཆ་བདུན་  
དུ་བྱས་པའི་ཆ་གཉིས་ལ་ཁྱར་བྱས་པའོ། །བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་ནི། དུལ་  
དེ། བསྐྱབ་པ་ཀན་ན་ཕྱག་བྲ། མིན་ན་མི་དགོས། ཆོས་གོས་གསུམ་པོ་གང་

ཡང་རུང་བ་ཞིག་བཞི་བཟུབ་བྱས་པའི་སྒྲེ་མོ་གཅིག་རང་གི་སྤྲག་པ་གཡོན་  
པར་བཀལ། སྒྲེ་མོ་གཅིག་གཉིས་ཀའི་ལག་པ་གཡོན་པའི་སྒྲིང་དུ་བཞག་སྟེ།  
གཡས་པས་མནན་ནས། གཉིས་ག་འབྲང་སྟེ་འདུད་པ་དང་བཅས་པས།  
བཙུན་པ་དགོངས་སུ་གསོལ། །བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བའི་ཆོས་གོས་  
བགྱིས་ལགས་པ་རུང་བར་སྦྱོད་པ་འོས་པ་འདི། ཆོས་གོས་རྣམ་སྒྱུར་སོགས་  
སུ་བྱིན་བྱིས་བརྒྱབ་པོ། །ཞེས་ལན་གསུམ་བརྗོད་དོ། །དེ་ནས་ཐབས་ལེགས་  
བྱའོ། །སྒྲོན་དུ་ཐུགས་གཏད་ཞུ་བ་དང་། རྗེས་སུ་བཀའ་ངེན་ཞུ་བ་གཉིས་  
འགའ་ཞིག་ན་ཡོད་ལ། བལ་ཆེར་ན་མེད་པས་ངེས་པར་དགོས་པ་མིན་ཀྱང་།  
དེ་ལྟར་བྱས་ནའང་ལེགས་པ་མིན་ནོ། །ཡོ་བྱད་ལྷག་མས་གཞན་ནས་ཤེས་  
པར་བྱའོ། །

ད་ལྟ་ཁ་ཅིག་ལ་སྒྲམ་སྒྱུར་ལྟ་བུ་ཞིག་ །མཐང་གོས་ཀྱང་མེད་པ་མང་དུ་སྒྲུང་  
ལ། ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྐབས་འགའ་ཞིག་ཡོད་  
ཀྱང་། མཐང་གོས་གཏན་ནས་མེད་པ་དང་། ཡོད་ཀྱང་ཤམ་ཐབས་ཅམ་གྱོན་  
པ་དེ་དག་གིས་ནི། མ་འོངས་པ་ན་ཐུབ་པའི་བསྟན་པའི་རྒྱན་འདི་ལ། དགོ་  
སྒྲོང་རྣམས་ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་གང་ཡང་མི་དགོས་པའི་གྲུལ་དུ་འཇུག་  
པའི་རྒྱན་བྱེད་པར་འགྱུར་བས། ཐུབ་བསྟན་ལ་མི་པན་ནའང་། གཞོད་མི་  
འདོད་པ་དེ་དག་གིས་འབྱོར་ན་ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་དང་། མེད་ནའང་སྤྲ་

གོས་མཐང་གོས་གཉིས་ངེས་པར་བཟུང་ཞེས་ཞུའོ། ཁ་ཅིག་སྒྲོ་གོས་ཅམ་  
 སྒྲོམ་པ་ཡིན་པར་འཇིན་པ་ནི། མོངས་པ་ཡིན་པས་ལན་མེད་དོ། །སྒྲོན་ལ་  
 རིགས་བཞི་ཡོད་ཀྱང་། དུས་རུང་གི་བས་ནི། བཟའ་བ་ལ། འབྲས་ཆན། ཟན།  
 ཞུ་འབྲས་བ་སྒྲོ་མ། འོ་འཇར། ཞོ། དར་བ། ཐུག་པ་རྣམས་ཡིན་ལ། དེ་རྣམས་  
 དུས་མིན་དུ་བར་མི་རུང་ལ། བཅའ་བ་ནི། རྒྱན་འབྲུམ། ཁམ་སྟར། ལ་ཕུག་  
 སོགས་ཀྱི་ལོ་མ་རྣམས་ཀྱང་དུས་རུང་གི་བས་ཡིན་ལ། ཞོ་སོགས་དང་ཁམ་  
 སྟར་སོགས་ལ་མི་འཇོམ་པ་མང་དུ་སྒྲུང་དོ། །བས་གང་ཡིན་ཀྱང་རང་གི་བ་  
 བའི་ཆེད་ཡིན་ན་བྱེན་ལེན་དགོས་པ་དང་། ཁ་བཤམ་བའི་ཚུ་བྱེན་ལེན་མི་  
 དགོས་ཀྱང་། སྒྲོམ་པས་འབྲུང་རྒྱ་ཡིན་ན། བྱེན་ལེན་དགོས་པར་ཐམས་ཅད་  
 མཁྱེན་པ་སྒྲོ་བཟང་རྒྱ་མཆོས་བཞེད་དོ། །བྱེན་ལེན་འཆགས་ཚུལ་དང་།  
 འཇིགས་པའི་ཚུལ་མང་ལེན་པ་པོ་དང་སྟོབ་པ་པོའི་བར་ན། ཇོ། ཞིང་། གོས་  
 སོགས་ཞིང་དཔང་སོར་བཞི་ཡན་དང་། དཀྱུས་ཁྱུ་གང་མན་གྱིས་བར་ཆོད་  
 ན་མི་འཆགས་ཞིང་། འོན་ཀྱང་ཅོག་ཅེ་སོགས་བྱེན་ལེན་ནོད་པའི་གཞིའི་  
 སྟེང་དུ་འཆགས་པར་རྣམ་རྒྱལ་གསེར་མདོག་སོགས་ནས་བཤད་ལ། བས་  
 དེ་ལ་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པ་གཞན་གྱིས་རིག་པ་བྱེན་ལེན་འཇིག་པའི་  
 རྒྱར་གསུངས་ཀྱང་། རྒྱང་ནས་འགྲུལ་བ་ཅམ་འཇིག་པའི་རྒྱར་མ་བཤད་  
 ཅིང་། བཤད་ན་ཁང་པ་འགྲུལ་བ་ཡང་བྱེན་ལེན་འཇིག་པའི་རྒྱར་ཐལ་བ་

འགྱུར་རོ། །སྒྲུལ་མོ། །ལྷག་ཏུ་ཡང་ཆང་འདི་སྒོག་ལ་ཕབ་ཀྱང་མི་གནང་བས་  
བརྟུང་བར་མི་བྱ་སྟེ། ལུང་ལས། ང་ལ་སྒྲོན་པ་བེར་བ་བྱེད་ཅག་གིས་ཆང་ནི་  
རྩེ་ཅེ་མོས་ཀྱང་བརྟུང་བར་མི་བྱའོ། །ཞེས་དང་། སྒྲོན་པའི་ངག་གིས་བརྟུང་  
བར་ནི། སྒོག་ལ་ཕབ་ཀྱང་མ་གནང་སྟེ། ཞེས་དང་། ཆང་འཐུང་དུ་འབོད་  
གནས་སུ་སྟེ། ལྷུང་མཁན་དེ་ཡི་འཁོར་དུ་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།  
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྟོ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་ནམ་རྒྱལ་གསེར་མདོག་ཏུ། །ཐ་མ་  
ཁ་རི་གྲགས་པའི་སྒོ་འདི། ལོ་རྒྱ་ལྷག་ཙམ་ནས་རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་ནག་ཏུ་བྱུང་  
ཞིང་། དེ་ཡང་བྱུང་མེད་གཅིག་གིས་སྒྲོན་ལམ་ལོག་པར་བཏབ་པའི་ཁྲག་ས་  
ལ་ལྷུང་བ་ལས་སྟེས་ཤིང་། བྱེད་རྒྱུན་གྱིས་འབྱུང་པོ་སྒྲིབ་ལ་ཞུགས་ནས་དུ་  
བ་རྟུབ་དགོས་པའི་གང་ལ་ཡང་ཕན་པ་ཆུང་ཞིང་། ནད་སོགས་མང་དུ་བསྐྱེད་  
པས་དགག་བྱ་ཆེ་བ་བྱུང་པར་བག་མེད་པའི་གནས་སུ་སྒྱུར་བ་ལ་ཆང་དང་  
འདྲའོ། །ཞེས་གསུངས་པས། འཛེམ་དགོས་ལ། ཁ་ཅིག་དགེ་འདུན་དང་  
གཙུག་ལག་ཁང་གི་དབུས་སུ་འཐེན་པ་ནི་དེའི་དབུས་སུ་བྱེན་ཏང་བ་ལས་  
ཀྱང་ངན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། གསང་སྒྲགས་ཀྱི་ནང་མཚོད་ཀྱང་བདུད་ཅི་ཡིན་པའི་འདུ་  
ཤེས་ཀྱི་འཐུང་ན་མ་གཏོགས། ཆང་བརྟུང་འདོད་ཀྱིས་འཐུང་ན་སྒྲར་བ་ཤད་  
པའི་ཉེས་པ་ལས་མི་འདའོ། །ཆབ་ཀྱང་དེ་དག་ཡན་ལག་ཙམ་མ་གཏོགས་

གཙོ་བོ་མིན་ཡང་། ཟས་ཟ་བའི་སྒོན་འཇུག་ཏུ་ལེན་དགོས་པར་ཐམས་ཅད་  
 མཁྱེན་པ་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཚོས་གསུངས་ལ། རྩི་ཆེན་རྩི་ཚུ་འདོར་བའི་རྩེས་  
 དང་། ཟས་ཟོས་པའི་མཇུག་དང་ཁ་འདོན་གྱི་སྒོན་དུ་བྱེད་པ་མཁས་པ་དག་  
 གིས་ཕྱག་ལེན་དུ་སྒྲུང་ཞིང་། དེ་ཡང་རྩི་མ་འབྲུ་བའི་དོན་དུ་བྱེད་དགོས་ལ།  
 ཁ་ཅིག་རབ་བྱུང་གི་རྟགས་ཆ་ལུགས་དང་བྲལ་ཞིང་བྲིམ་པའི་རྟགས་དངོས་  
 སྟེ་འཛིན་པ་དེ་དག་གིས་ནི་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ཉམས་པར་བྱེད་པར་ངེས་ལ།  
 ཡང་ཁ་ཅིག་མི་དག་བ་བཙུ་ཅམ་ཡང་སྒྲོང་དགོས་པའི་སྐད་ཆ་མེད་པར་  
 གཟན་ཤམ་ཆབ་རིལ་ཅམ་འཛིན་ཅིང་འཚོ་བ་སྒྲུབ་པ་ལ་མཁས་པ་ཅམ་ལ་སྒོ་  
 གཏོད་པ་ནི། ཆེས་ཆེར་འབྲུམས་པ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་འདུལ་བའི་བཅས་  
 པ་སྤྲ་ཞིང་སྤྲ་བ་ཅམ་དུ་མ་བད། རགས་པ་ཅམ་ཡང་ད་ལྟ་དུས་དབང་གིས་  
 དཀའ་བར་འཇུག་ཀྱང་། མ་ཐ་རྩ་བ་བཞི་སྒྲུངས་བ་གལ་ཆེ་ཞིང་། རྩ་བཞི་གང་  
 རུང་ཤོར་ན་ཚུལ་བྲིམས་འཆལ་ལ། ཚུལ་བྲིམས་འཆལ་བར་གྱུར་ན་དད་པ་  
 ཅན་གྱི་ཟས་སོགས་ཤིན་དུ་འཇུ་བཀའ་བ་ཡིན་ཏེ། ས་ག་ལྷས། མི་སྒོ་བ་པ་ནི་  
 བདག་སོར་སྒྲོད། སྒོ་བ་པ་བྱེན་པ་སྒྲོད་པ་སྟེ། བསམ་གཏན་སྒྲོག་དང་ལྡན་པ་  
 ནི། རྩེས་གནང་སྒྲོད་པས་ཉེས་པ་མེད། ལྷག་མ་ལེ་ལོས་བཅོམ་པ་ཡིས། །  
 བདག་ཉིད་ལ་ནི་བྱ་ལོན་སྒྲོང་། བྲིམས་འཆལ་རྣམས་ནི་ནམ་དུ་ཡང་། གཙུག་  
 ལག་ཁང་སོགས་ཉེར་སྒྲོད་བཀག་ཤིང་གསུངས་བའི་བྱིར་རོ། །



མདོར་ན་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་བཅས་པ་མཐའ་དག་རང་གི་གཞུང་ནས་  
འབྱུང་བ་བཞིན་དུ་སྒྲུངས་ནས་དེའི་གཞུང་བཞིན་སྒྲོབ་པ་དང་། ཉེས་པ་བྱུང་  
ནའང་དེའི་སྐབས་བཞིན་བཤགས་པ་དང་། ཕྱིར་བཅོས་བྱེད་དགོས་ཀྱང་། ད་  
ལྟ་ནི་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ལས་ཀྱང་དགོན་པའི་དུས་ཐ་མ་འདི་ལྟ་  
བུ་ལ། དེ་ལྟར་བྱེད་མཁན་བྱུང་ན་མི་མང་དང་མི་མཐུན་ནའང་། དབྱ་བཅོམ་  
དང་འདྲ་བར་བདག་གི་ཡིད་ཀྱིས་བྱུག་བྱའོ། །འོན་ཀྱང་དུས་གསུམ་དུའང་།  
ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་དགོན་མཚོག་གི་རྟེན་གྱི་བྱུང་དུ་བཤགས་པ་སོགས་བསམ་  
པ་ཐག་བསམ་མ་བྱས་ན། མཁས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སོགས་ཀྱིས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ལམ་གང་དུ་འགྲོ་མི་ཤེས་སོ། །

གལ་ཏེ་དེ་དག་ལས་གཞན་གྱི་བྱུགས་ལ་འཕྲོག་པའི་ཆོག་འགའ་ཞིག་  
བྱུང་ན་བཟོད་པར་མཛོད་ཅིག་དང་། ཁོ་བོས་ནི་རང་གི་མ་ཆད་བྱུབ་པའི་  
གསུང་དང་བསྟན་ཏེ་སྤྲོས་པ་ཡིན་གྱི། གཞན་གྱི་སྒྲོན་བསྒྲགས་པ་མ་ཡིན་ལ།  
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་བའི་གསུང་དང་མཐུན་པ་འགའ་ཞིག་བྱུང་ན། དེ་ནི་  
བྱུབ་བསྟན་ཡུན་རིང་གནས་པའི་ཕྱིར་བསྐྱེདོ། །

སྤྲོས་པ། རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྤྲོས་རྣམས་ཀྱིས་མཁྱེན་གཅིག་ཏུ། །ཡང་ནས་  
ཡང་དུ་ལེགས་པར་རབ་བསྒྲགས་པ། །མདོན་མཐོ་མདོན་པར་འབྱུབ་པའི་རྒྱ་  
ཡི་གཅོ། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཚུལ་བཞིན་སྤྲོས་རྣམས་སྐལ་བ་བཟང་། །འོན་ཏེ་བྱུབ་

བསྟན་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་ཐུག་པར། །གསུངས་ཀྱང་འགའ་ཡི་སྟོང་ཚུལ་ལ་  
 བརྟགས་ན། །རྟགས་ཅམ་འཛིན་པའི་དུས་དང་ཉེ་བོ་སྟམ། །ཐུང་ན་ཡིད་ཀྱི་  
 ཐུག་ནས་མཆི་མ་འབྱུགས། །གཞུང་ལུགས་མ་ཐོས་ཆེས་ཆེར་སྒྲུབ་པོ་  
 རྣམས། །ལོག་ལམ་གོལ་བར་འབྱུངས་པ་བདེན་མོད་ཀྱི། །རྣམ་དཔྱོད་མིག་  
 ཅན་བདག་དང་བདག་འདྲ་འགས། །རྒྱལ་སྟན་སྟན་འབྱེན་བྱེད་པ་སྐལ་བ་  
 དམན། །འཇམ་དབྱངས་རྩེ་བཙུན་སྒྲ་མའི་དགོངས་པ་མཆོག་། །མཆོག་ཏུ་དག་  
 པའི་ཡིད་ཀྱིས་བཀལ་བ་འདི། །འདི་དང་སྤྱི་མར་རྒྱལ་བའི་དམ་ཆོས་ཀྱན། །  
 ཀྱན་མཁུན་དགོངས་པ་བཞིན་དུ་འཛིན་པའི་རྒྱ། །དེ་ལྟ་ནའང་ཁོན་པའི་རུས་  
 སྐལ་བཞིན། །རང་གིས་ཅུང་ཟད་ཉོགས་པའི་མིག་གཅིག་གིས། །གཞུང་དོན་  
 ལོག་པར་བཀལ་བ་འགའ་སྤིང་ན། །གཟུར་གནས་མཁས་པའི་སྟུན་སྟར་  
 དེས་པར་འཆགས། །གཞུང་ལུགས་འཆད་ལ་ལྷགས་ཀྱི་ཅེ་ཐུང་ཡང་། །  
 གཞན་ཀྱི་སྟོན་སྟོགས་མི་དགའི་གཏམ་སྒྲ་བར། །ལོག་པའི་ཤེས་རབ་རྒྱས་  
 པའི་སྟེ་བོ་འགས། །ཡིན་མིན་སྒྲ་ཡང་བདེན་མིན་རྟུན་པའང་མིན། །ཚུལ་  
 འདིར་འབད་ལས་བྱུང་བའི་དགོ་བ་ནི། །ཚུལ་བཞིན་ལེགས་པར་བཤགས་པ་  
 གང་ཡིན་དེས། །ཚུལ་བློམས་འཛིན་པས་ས་སྟེང་ཀྱན་གང་ཞིང་། །ཚུལ་དེས་  
 ཐུབ་བསྟན་ཡུན་རིང་གནས་གྱུར་ཅིག །

ཅེས་པ་འདི་ནི་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ལ་ཅུང་ཟད་སྦྱངས་ཡང་། གསུང་

རབ་དང་ཁྱུས་དག་བྱས་པའི་ཆེ་མི་མ་སྒྱུན་པ་མང་བ་རབ་འབྱམས་སྒྲིབ་པ་ཁས་  
འཆེ་ཞིང་། སྒྱབ་པའི་དབང་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱི་དྲིན་ཆེན་གྱིས་འཆོ་བ་ཙེ་ནེའི་  
ཤྱུག་འེད་དག་སྒྲོང་བ་ཤད་སྒྲིབ་མིང་ཅན་གྱིས། སྒྲུབ་རང་ལོ་སོ་དགུ་པ་ནམ་  
རྒྱལ་ཞེས་པ་ཚུ་སྒྲུལ་ལོར་བགྱིས་པ་སྟེ། ཕྱིས་དད་དང་ནམ་དཔྱོད་རྒྱས་པའི་  
གྱུར་ཆེན་དགའ་བཙུ་བ་འཇམ་དབྱངས་བཟོད་པ་ཉིད་སྒྲུ་ཚུང་བྲི་ཐོག་དུ་ཡོད་  
དུས་གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་ཀྱི་ཐུགས་བསྐྱེད་བཟང་པོར་པར་དུ་བསྒྲུབས་པ་  
འདིས་ཀྱང་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིང་དུ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

བཟུ་ཞེས་དག་ལེགས་འཕེལ།། །

༡༡། །འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་པོའི་དོན་གྱི་སྒྲིམ་པའི་མཐའ་གཙོད་

གསེར་གྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་པོའི་དོན་གྱི་སྒྲིམ་པའི་མཐའ་གཙོད།

༡༢། །ན་མོ་མཚུ་སྟོ་ལྟ་ཡ། སྒྲུབ་གསུམ་ཡེ་ཤེས་གོ་འཕང་མཆོག་  
བརྟེན་ཏེ། །ཐེག་གསུམ་གའུལ་བྱར་རང་སློང་དང་འཆོམ་པར། །རྣམ་གསུམ་  
འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ནས་དོན་མཛད་པའི། །སྤྱིད་གསུམ་སྟོན་པ་དེ་ལ་གྲུས་བྲག་  
འཆོལ། །མགོན་དེའི་བསྟན་པའི་སྤྱིང་པོ་འདུལ་གཞུང་གི། །དགོངས་དོན་  
འགྲེལ་པའི་གསུང་རབ་མང་མཆིས་ཀྱང་། །རྣམ་དཔྱིད་ལྡན་པ་འགའ་ལ་པན་  
པའི་ཆེད། །འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་པོའི་དགོངས་དོན་གྱི། །

དེ་ཡང་སྤྱི་འདུལ་བའི་གཞུང་དོན་རྣམས་བསྒྲུ་ན་རྣམ་པ་གསུམ་དུ་འདུ་  
སྟེ། སྒྲིམ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་བསྐྱང་བ་  
དང་། ཉམས་ན་བྱིར་བཅོས་པའི་གཞི་གསུམ་དུ་ལོ། །དང་པོ་ནི་སྒྲིམ་པ་ཐོབ་  
བྱེད་ཀྱི་ཐབས་རྣམས་ཏེ། །འདི་ལ་བསྟེན་གནས་དགེ་བསྟེན་དགེ་ཚུལ་དགེ་  
སློང་གི་སྒྲིམ་པ་ཐོབ་བྱེད་རྣམས་སུ་ཡོད་པ་ལས། །འདིར་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་  
དབང་དུ་བྱས་ན་ལུང་ལས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་འོས་པ་རྣམ་པ་བཙུའོ། །  
ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་རང་བྱུང་གི་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་སོགས་བཙུ་སྟེ། །གཞན་  
རྣམས་ལ་ཆོ་གའི་རིག་བྱེད་དངོས་མེད་ཅིང་། །གསོལ་བཞིའི་ཆོ་གའི་སྒྲོ་ནས་

བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ལ་ནི་སྒྲོན་ཆོག་དང་ད་ལྟའི་ཆོ་ག་གཉིས་སོ། །

གཉིས་པ་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་བསྐྱང་བ་ནི།      སྒྲོམ་པའི་མི་མཐུན་  
ཕྱོགས་ངོ་ཤེས་ནས་བསྐྱང་བ་དང་། གསོ་སྦྱང་། དབྱར་གནས། དགག་དབྱེ་  
སོགས་བྱས་པའི་སྒྲོན་པ་བསྐྱང་བའོ། །

གསུམ་པ་ཉམས་ན་ཕྱིར་བཅས་པ་ནི། ཕྱིར་བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་ཏེ་དེ་ལ་ནི་  
ལྟངས་ཕྱིར་བཅས་དང་ཅོད་པ་ཕྱིར་བཅས་གཉིས་སོ། །སྐབས་འདིར་འཆད་  
བྱའི་གཞུང་ནི་རྩེ་སྒྲ་མའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་ཚན་འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱང་པོ་  
སྟེ། དེ་ཉིད་ལས། གང་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་སྒྲག་ཏུ། །ཐར་པའི་གྲོང་དུ་བགྲོད་  
པའི་ཐབས། །བདེ་གཤེགས་བསྟན་པའི་སྤྱང་པོ་མཚོག། །སོ་སོར་ཐར་ཅེས་  
གྲགས་པ་གང་། །ངོ་ཐོ་དང་ནི་རབ་དབྱེ་དང་། །སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་སྐྱེ་བའི་  
ཉེན། །གཏོང་བའི་ཆ་དང་ཕན་ཡོན་ཏེ། །རྣམ་པ་བྱུག་གིས་རི་བཞིན་བཤམ། །  
ཅེས་མདོར་བསྟན་ནས་ལྷག་མ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱས་པར་འཆད་དོ། །འདི་རྣམས་  
ཀྱི་ཆོག་འགྲེལ་ཡོངས་རྫོགས་རྒྱས་ཅམ་ཞིག་བདག་གིས་གཞན་དུ་བྲིས་  
ཟེན་པས་འདིར་མི་བརྗོད་ལ། དོན་འགྲེལ་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་མཐའ་གཅིད་  
དང་བཅས་པ་ཞིག་བཤམ་པར་བྱ་སྟེ་འདི་ལ་བདུན།

ངོ་ཐོ་བཤམ་པ་དང་། དབྱེ་བ་དང་། སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་དང་། སྐྱེ་བའི་  
ཉེན་དང་། གཏོང་བའི་རྒྱ་དང་། བསྐྱང་བའི་ཕན་ཡོན་དང་། དེ་དག་ལས་



འཕྲོས་པའི་དོགས་གཅོད་དོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས། སྒྲོམ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། རོ་  
བོ་གང་ཡིན་བཤད་པའོ། །

དང་པོ་ལ་སྤྱི་དང་ནང་གི་རྒྱ་གཉིས་ལས་ནང་གི་བསམ་པ་ནི། དེས་  
འབྲུང་བསམ་པས་རྒྱ་བྱས་ནས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཏེ། སྤྱིར་དགོན་  
མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བའི་སྐྱབས་འགོ་ནི་སྒྲོམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
ཉེན་དུ་དགོས་ཤིང་། བྱད་པར་དུ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པའི་རྒྱར་དེས་འབྲུང་གི་  
བསམ་པ་དགོས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་། རྗེའི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ལས།  
དེ་ལྟར་བསྒྲོམས་པས་སྤྱི་དང་པོའི་ཕྱན་ཆོགས་ལ། །ཡིད་སྒྲོན་སྐད་ཅིག་ཅམ་  
ཡང་མི་སྤྱི་ཞིང་། ཉིན་མཆོན་ཀྱན་དུ་ཐར་པ་དོན་གཉིར་སྒྲོ། །བྱུང་ན་དེ་ཆེ་  
དེས་འབྲུང་སྤྱིས་པ་ལགས། ཞེས་གསུངས་པ་ནི། དེས་འབྲུང་བྱད་པར་ཅན་  
ལ་དགོངས་པ་སྟེ་འདི་ནི་མཁན་སྒྲོབ་ཀྱིས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་ཐར་  
པའི་ཕན་ཡོན་ཆོག་གིས་བརྟ་སྤྱད་པའི་ཆོ། བསྐྱབ་བྱའི་རྒྱད་ལ་དེ་ཡིན་ནོ་  
སྒྲོམ་དུ་གོ་བ་ལ་བཞེན་ནས་བཅོས་མའི་དེས་འབྲུང་པལ་པ་ཅམ་སྤྱིས་པས་  
ཀྱང་གོ་ཆོད་པར་བཤད་པ་ལྟར་འཐད་དོ། །གལ་ཏེ་དེ་ཅམ་ཞིག་ཀྱང་མ་སྤྱིས་  
ནའང་སྤྱིས་དེས་འབྲུང་སྤྱིས་པའི་སྐྱབས་སུ་སྤྱར་སྤངས་པའི་སྒྲོམ་པ་མིན་  
པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཆ་དེ་སྒྲོམ་པར་འབྱུར་བ་ཡིན་ཞེས་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་  
བཞེད་པ་ལྟར་ཡང་འཐད་པར་སེམས་སོ། །དེས་ན་དེའི་ཆེ་རབ་བྱུང་བྱེད་པ་

ཁ་ཅིག་ལ་སྡོམ་པ་མ་སྐྱེས་པ་སྤྱིད་ཀྱང་བར་མའི་ཚུལ་བྲིམས་ངེས་པར་  
སྐྱེའོ།།

གཉིས་པ་ངོ་བོ་ནི། གཞན་གཞོད་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས། རྩོག་པ་དེ་  
ཡང་ལུས་ངག་ལས། གཟུགས་ཅན་ཡིན་ཞེས་འདོད་པ་དང་། རྩོང་བའི་  
སེམས་པ་རྒྱན་ཆགས་པ། །ས་བོན་དང་བཅས་ཡིན་ནོ་ཞེས། །འདོད་པའི་  
ཚུལ་ནི་རྣམ་པ་གཉིས། །རང་གི་སྡེ་པ་གོང་འོག་སྒྲ། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། འདི་  
ལ་བྱེ་བྲག་སྒྲ་བ་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་ནི། སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་ངོ་བོ་གཟུགས་  
ཅན་དུ་འདོད་ཅིང་། དེ་ཡང་གཙོ་བོར་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཟུགས་  
སྤྱ་འདོད་པ་ཡིན་ཏེ། མཛོད་ལས། རྣམ་རིག་མིན་རྣམ་གསུམ་ཞེས་བྲ། རྩོམ་  
དང་སྡོམ་པ་མིན་དང་གཞན། །ཞེས་གསུངས་པས་སོ། །འོན་ཀྱང་སོ་ཐར་གྱི་  
སྡོམ་པ་སྐྱད་ཅིག་དང་པོ་དེ་ལ་དེར་གྱུར་བའི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་ཡིན་མིན་  
གཉིས་ཡོད་དེ། དེ་ཉིད་ལས། དང་པོའི་རྣམ་རིག་རྣམ་རིག་མིན། །སོ་སོར་  
ཐར་དང་བྱ་བའི་ལམ། །ཞེས་པ་དང་། མཛོད་འགྲེལ་ལས། ལས་ཀྱི་ལམ་  
གཟུགས་ཅན་བདུན་ནི་གདོན་མི་བ་བར་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་དང་རྣམ་པར་  
རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པ་གཉིས་ཀ་ཡོད་དོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །སྐྱད་ཅིག་  
གཉིས་པ་མན་ཆད་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པ་གཙོ་ཆེ་ཞིང་། ཁ་ཅིག་དེ་  
མན་རྣམས་རིག་མིན་པས་བྱབ་ཅེས་གསུངས། རྣམ་རིག་མིན་པའི་སྡོམ་པ་

དེ་ནི་དགེ་བར་ལུང་དུ་བསྟན་ཅིང་ཐོགས་མེད་ཀྱི་གཟུགས་ཡིན་ཏེ། མཛོད་  
 ལས། ལུང་བསྟན་ཐོགས་པ་མེད་པའི་གཟུགས། ཞེས་གསུངས་པས་སོ།  
 །རྣམ་པར་རིག་བྱེད་ཡིན་མིན་ནི། གུན་སྒྲོང་གཞག་ལ་རིག་པ་བྱེད་ཅིང་སྒྲོ་  
 བས་ཡིན་ཞིང་། རིག་བྱེད་ནི་ལུས་ངག་ཏུ་གསལ་པོར་ཐོན་པའི་ཆེ་འབྱུང་ལ་  
 རིག་བྱེད་མིན་པ་ནི་གཉིད་དང་སྟོམས་འཇུག་དང་གཡེང་བ་ལ་སོགས་པའི་  
 གནས་སྐབས་ཀྱན་དུ་རྒྱན་ཆགས་སུ་འབྱུང་བར་བཤད་ཅིང་། དགེ་མི་དགེ་  
 གང་རུང་གིས་བསྐྱུས་པ་ཡིན་གྱི། ལུང་མ་བསྟན་ཡིན་པ་མེད་དེ། མཛོད་  
 ལས། རྣམ་རིག་མིན་ལུང་བསྟན་མིན་མེད། ཅེས་གསུངས་པས་སོ། །མཁས་  
 པ་ཁ་ཅིག་མདོ་སྡེ་པས་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་སྒྲོང་སེམས་མཚུངས་ལྡན་དང་  
 བཅས་པ་ཁོ་ནར་འདོད་ཅེས་གསུངས་ལ། གཞན་དག་སྒྲོང་སེམས་ས་བོན་  
 དང་བཅས་པ་ལ་འདོད་ཅེས་པ་དང་། ཁ་ཅིག་དེས་སྡོམ་པ་ལ་གཟུགས་ཅན་  
 ཡིན་མིན་གཉིས་ཀ་ཡོད་པར་འདོད་ཅེས་བེད། མང་པོས་སེམས་ཅམ་པ་དང་  
 རང་རྒྱུད་པས་སྒྲོང་སེམས་ས་བོན་དང་བཅས་པ་ལ་འདོད་ཅིང་། ཐལ་འགྱུར་  
 བས་ལུས་ངག་གི་སྡོམ་པ་གཟུགས་ཅན་དུ་བཞེད་ཅེས་བཤད། ཁ་ཅིག་མདོ་  
 སེམས་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་ལ་གཟུགས་ཅན་ཡོད་པར་  
 འདོད་དེ། དེ་མེད་ན་དེ་གཉིས་ཀྱི་ལུགས་ལ་ལུས་ངག་གི་མི་དགེ་བའི་ལས་  
 སྒྲོང་བྱའི་གཙོ་བོར་མི་བྱེད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་ཞེས་འདོད་དོ། །སྡོམ་པ་

གཟུགས་ཅན་དུ་འདོད་པའི་ལུགས་ལ་ཡིད་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡོད་ཀྱང་དེ་སྒྲོམ་  
པར་མི་བཞེད་དེ། ལུས་ངག་གི་མི་དགོ་བ་གཙོ་བོར་སྤྱོད་བའི་དབང་དུ་མཛད་  
པའོ། །

ཐེག་ཆེན་པའི་ལུགས་ལ་ཡིད་གཙོ་ཆེ་བས་ཡིད་གྱི་སྤྱོད་སེམས་སྒྲོམ་  
པར་བཞེད་དེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། སྤྱོད་བའི་སེམས་ནི་ཐོབ་པ་ལས། ཚུལ་  
ཁྲིམས་པ་རོལ་བྱིན་པར་བཤད། ཅེས་གསུངས་པའི་བྱིར། སྒྲོམ་པ་སྤངས་  
པའི་རྒྱུད་གྱི་སྒྲོ་གསུམ་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་སྤྱོད་བའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ལ་སྤྱོད་  
སེམས་ཞེས་བརྗོད་པས་ན། སྒྲོམ་ལྡན་གང་ཟག་གི་རྒྱུད་གྱི་སྤྱོད་སེམས་  
མངོན་འགྱུར་པ་ས་བོན་དང་བཅས་པ་སྒྲོམ་པ་ཡིན་ཀྱང་། དེ་མིན་པའི་གང་  
ཟག་གི་རྒྱུད་ལ་སྒྲོམ་པའི་ས་བོན་ཡོད་ཀྱང་དེ་སྒྲོམ་པ་མིན་ནོ། །དགོ་སྤྱོད་གི་  
སྒྲོམ་པ་ནི་ལུས་གྱི་གསུམ་དང་ངག་གི་བཞི་སྟེ་སྤྱོད་བ་བདུན་གྱི་བདག་ཉིད་  
ཡིན་ལ། དགོ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་ནི་སྤྱོད་བ་བཞི་ལྡན་ཡིན་ཏེ། དག་གི་སྤྲ་མ་  
ཚིག་རྩལ་ངག་ཀྱལ་གསུམ་སྤྱོད་བར་དངོས་སུ་ཁས་མ་སྤངས་པའི་བྱིར་  
ཞེས་གསུང་པ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ་དབྱེ་ན་བརྒྱུད་དེ། བསྟེན་གནས་དགོ་བསྟེན་པ་མ་དང་། །དགོ་  
ཚུལ་པ་མ་དགོ་སྒྲོབ་མ། །དགོ་སྤྱོད་མ་དང་དགོ་སྤྱོད་སྟེ། །སོ་སོར་ཐར་པ་  
རིགས་བརྒྱུད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །བརྒྱུད་གྱི་དང་པོ་བསྟེན་

གནས་དང་དགོ་བསྟེན་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་སྟེ་གསུམ་ནི་བྲིམ་པའི་  
 རྩོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་དང་། གཞན་དགོ་ཚུལ་པ་མ་སོགས་ལྟའི་སྒྲིམ་པ་ནི་རབ་  
 བྱང་རྩོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་ཡིན་ཏེ། བྲིམ་པའི་སྒྲིམ་པ་དང་པོ་གསུམ། །རབ་བྱང་  
 སྒྲིམ་པ་ཐ་མ་ལ། །ཞེས་གསུངས། རྩོགས་ཞེས་པའི་དོན་ནི། །སྒྲིམ་གསུམ་  
 རིམ་གྱིས་སྒྲུངས་པའི་དགོ་སྒྲོང་གི་རྒྱུད་ཀྱི་དགོ་བསྟེན་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་དེ་བྲིམ་  
 པའི་སྒྲིམ་པ་དངོས་ཡིན་པ་འགོག་པའི་ཆེད་དོ། །སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོ་དོན་ནི། སྐྱང་  
 བ་པོ་སོ་སོར་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པའམ། སྒྲིམ་མིན་ལས་དང་པོར་  
 ཐར་བའོ། །སྒྲིམ་པའི་སྒྲོ་དོན་ནི་ཉེས་སྦྱོད་ལས་བསྒྲུམས་པའི་དོན་ནོ། །

གསུམ་པ་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་ལ་དྲུག་ལས་དང་པོ་བསྟེན་གནས་ནི།  
 །རྩ་བ་བཞི་དང་ཡན་ལག་བཞི། །བརྒྱུད་སྒྲོང་བསྟེན་གནས་སྒྲིམ་པའོ། །ཞེས་  
 མདོར་བསྟན་ནས་རྒྱས་པར་འཆད་པ་ནི། མི་ཆངས་སྦྱོད་དང་མ་བྱེན་ལེན།  
 སྒོག་གཅོད་བརྟུན་དུ་སྒྲིབ་བ་ནམས། རྩ་བ་བཞི་ཡིན་མལ་ཆེ་མཐོ། །ཆང་འཐུང་  
 གར་སོགས་སྤེང་སོགས་དང་། །བྱི་དྲོའི་ཁ་ཟས་ཡན་ལག་བཞི། །ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ་དགོ་བསྟེན་ནི། །གསོད་བརྒྱ་སྒྲིབ་དང་ལོག་པར་གཡེམ། །སྒྲིམ་  
 འགྱུར་འཐུང་བ་ལྟ་སྒྲོང་བ། །དགོ་བསྟེན་གྱི་ནི་སྒྲིམ་པའོ། །ཞེས་ཡོངས་  
 རྒྱུགས་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྐྱང་བྱ་བསྟན་ནས། དགོ་བསྟེན་དེ་ལ་སྒྲིམ་བརྗོད་



རིགས་གྱིས་དབྱེན་དུག་སྟེ། ལྷ་གཅིག་ལྷ་འགའ་པལ་ཆེར་སྦྱོད། །ཡོངས་  
རྫོགས་སྦྱོད་དང་ཆངས་སྦྱོད་དང་། །སྦྱབས་འགྲོའི་དགོ་བསྟེན་རྣམ་པ་དུག  
ཅས་གསུངས་སོ། །ཁ་ཆེ་བས་ཡོངས་རྫོགས་དང་ཆངས་སྦྱོད་གཉིས་མ་  
གཏོགས་གཞན་རྣམས་དགོ་བསྟེན་དངོས་མིན་པར་འདོད་ལ། ཉི་འོག་དང་  
མདོ་སྡེ་པ་གཉིས་གྱིས་དེ་རྣམས་དགོ་བསྟེན་དངོས་ཡིན་ཀྱང་དགོ་བསྟེན་གྱི་  
སྡོམ་པ་ཡོད་པའི་ངས་པ་མེད་དོ་ཟེར། དེ་དག་གི་སྤང་བྱའི་བྱད་པར་ནི། ཅ་བ་  
བཞི་ལས་གཅིག་གཉིས་གསུམ། །འདོད་ལོག་མི་ཆངས་སྦྱོད་སྦྱང་དང་།  
སྦྱབས་འགྲོ་ཅམ་གྱིས་དགོ་བསྟེན་དུ། །ཁས་ལེན་རྣམས་དང་གོ་རིམ་བཞིན།  
།ཞེས་གསུངས་ཏེ། ལྷ་མ་བཞི་ནི་ཅ་བ་བཞི་ལས་གཅིག་གཉིས་གསུམ་དང་  
བཞི་ཀ་སྦྱང་བའི་སྒོ་ནས་དང་། ལྷ་པས་མི་ཆངས་སྦྱོད་ཀྱང་སྦྱང་ཞིང་། དུག་  
པས་སྦྱབས་འགྲོ་ཁས་སྤངས་པའི་སྒོ་ནས་འཛོག་ཅེས་ པའོ། །

གསུམ་པ་དེ་ཚུལ་ནི། ཅ་བ་བཞི་དང་ཡན་ལག་དུག་བཅུ་སྦྱང་དགོ་  
ཚུལ་སྡོམ་པའོ། །ཞེས་མདོར་བསྟན་ནས་རྒྱས་པར་འཆད་པ་ནི། ཅ་བཞི་དང་  
ཆང་པལ་ཆེ་མཐོ་བྱེད་འཁྲུག་སྟེ་གསུམ་གྱི་སྦྱང་དུ། །གར་སོགས་སྦྱང་  
སོགས་རྣམ་གཉིས་དང་། གསེར་དཔུལ་ལེན་དང་རྣམ་པ་གསུམ། །སྦྱེ་བས་  
ཡན་ལག་དུག་ཏུ་འགྱུར། །ཞེས་སྤང་བྱ་བཅུ་ངོས་བཟུང་ནས་དེའི་ཡན་ལག་  
འཆད་པ་ནི། མཁན་པོར་གསོལ་བ་གདབ་པ་དང་། བྱིམ་པའི་རྟགས་ནི་སྦྱང་

བ་དང་། །རབ་བྱུང་རྟགས་ནི་ཡེན་པ་ལས། །ཉམས་པ་རྣམ་གསུམ་བསྒྲན་པ་  
ཡིས། །སྤང་བྱ་བཅུ་གསུམ་དག་ཏུ་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

བཞི་པ་དག་སྟོབ་མ་ནི། དག་ཚུལ་སྟོམ་པ་ཐོབ་རྗེས་སུ། །རྩ་བའི་ཆོས་  
བྱུག་རྗེས་མཐུན་གྱི། །ཆོས་བྱུག་སྟོང་བའི་སྟོམ་པ་ནི། །དག་སྟོབ་མ་ཡི་སྟོམ་  
པ་ཡིན། །ཞེས་མདོར་བསྟན་ནས། །རྒྱས་པར་འཆད་པ་ལ་དེ་དག་གང་ཞེ་ན།  
གཅིག་ཕུ་ལམ་དུ་འགྲོ་མི་བྱ། །ཆུ་བོའི་པ་རོལ་རྒྱལ་མི་བྱ། །སྦྲེས་པ་ལ་ནི་  
རེག་མི་བྱ། །སྦྲེས་པ་དང་ནི་འདུག་མི་བྱ། །གཉིན་དུ་འགྱུར་བར་མི་བྱ་ཞིང་།  
ཁ་ན་མ་ཐོ་འཆབ་མི་བྱ། །དེ་དག་རྩ་བའི་ཆོས་བྱུག་སྟོང་། །གསེར་ལ་བབྱང་  
བར་མི་བྱ་ཞིང་། །འདོམས་ཀྱི་སྒྲུ་ནི་འབྲེག་མི་བྱ། །བྲིན་ལེན་མ་བྱས་བཅི་བྱ།  
།གསོག་འཛོག་བྱས་པ་བཟའ་མི་བྱ། །ཅུ་སྟོན་མི་གཙང་འདོར་མི་བྱ། །ས་ནི་  
བཞོ་བར་མི་བྱ་བ། །རྗེས་མཐུན་ཆོས་ནི་རྣམ་བྱུག་སྟོང་། །ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་ཏེ་གོ་སྟོལ། །

ལྔ་པ་དག་སྟོང་མ་ནི། བམ་བརྒྱད་ལྷག་མ་ནི་ཤུ་དང་། །སྤང་བའི་ལྷུང་  
བྱེད་སུམ་ཅུ་གསུམ། །ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ། །སོ་སོར་  
བཤགས་པ་བཅུ་གཅིག་དང་། །ཉེས་བྱས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་ཏེ། །སུམ་  
བརྒྱ་བྱུག་ཅུ་རྩ་བཞི་རྣམས། །སྟོང་བར་བྱེད་པ་དག་སྟོང་མ། །ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ། །བྱུག་པ་དག་སྟོང་པ་ནི། །བམ་པ་བཞི་དང་ལྷག་མ་ནི། །བཅུ་

གསུམ་སྒྲུང་སྤྱང་སྤྱང་ཕུ་དང་། །སྤྱང་བྱེད་འབའ་ཞིག་དགུ་བུ་དང་། །སོར་  
 བཤགས་བཞི་དང་ཉེར་བྱས་ནི། །བརྒྱ་ཅ་བུ་གཉིས་བསྒྲུམས་བ་ཡིས། །  
 ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བུ་ཅ་གསུམ་ནམས། །སྒྲོང་བར་བྱེད་བ་དག་སྒྲོང་ངོ། །ཞེས་  
 གསུངས་བ་ལྟར་ཏེ། འདི་དག་གི་དོན་ནི་བདག་གིས་འདིའི་འབྲེལ་བ་དང་། །  
 བསྐྱབ་བྱ་གཞན་དང་། འདུལ་བའི་ཡིག་ཆར་ཡང་གིས་བཞུགས་པས་འདིར་རྒྱས་  
 བར་མི་འཆད་དོ། །རིགས་བརྒྱད་པོ་དེ་དག་བསྐྱུ་ན་རྣམས་རིགས་བཞིར་འདུ་  
 གྲེ། དག་སྒྲོང་པ་མ་གཉིས་གྱི་སྒྲོམ་པ་རྣམས་རིགས་གཅིག་། དག་ཚུལ་པ་མ་  
 དང་དག་སྒྲོབ་གསུམ་རྣམས་རིགས་གཅིག་། དག་བསྐྱེན་པ་མ་གཉིས་རྣམས་  
 རིགས་གཅིག་། དག་སྐྱེན་གནས་རྣམས་གཅིག་སྟེ་བཞིའོ། །འོ་ན་དག་སྒྲོང་པ་མ་  
 དག་སྒྲོང་ངོ་ཞེས་བཤད་ཅིང་དག་སྒྲོང་མ་ལ་དག་སྒྲོང་ངོ་ཞེས་བའི་སྤྲུ་  
 གསལ་ཁར་མི་སྤྱང་བས། དག་སྒྲོང་མ་དེ་དག་སྒྲོང་མིན་ནམ་སྤྱུམ་ན། རྗེའི་  
 རིམ་ལྔ་གསལ་སྒྲོན་སོགས་ལས་དཔེར་ན་བྱ་ཅ་མ་དབྱེ་གཞིར་བྱས་ནས་དེ་  
 ལ་བྱ་པོ་མོ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་ལྟར། རྒྱད་ལའང་པ་རྒྱད་མ་རྒྱད་གཉིས་སུ་བྱེ་  
 བ་དེ་བཞིན་དུ། དག་སྒྲོང་དབྱེ་གཞིར་བྱས་ནས་དེ་ལ་དག་སྒྲོང་པ་མ་གཉིས་  
 སུ་འབྱེད་པས་དག་སྒྲོང་མ་ནི་དག་སྒྲོང་ཡིན་ལ། འདིར་དག་སྒྲོང་པ་ལ་དག་  
 སྒྲོང་ངོ་ཞེས་བརྗོད་པ་ནི་སྤྱི་མིང་བྱེ་བྲག་ལ་བཏགས་པ་སྟེ་དེ་འདྲ་མང་ངོ། །

བཞི་པ་སྤྱི་བའི་ཉེན་སོགས་ནི། དེ་ལྟར་སོ་ཐར་རིགས་བརྒྱད་པོ། །སྤྲུ་

མི་སྟན་པ་མ་གཏོགས་པའི། །སྤིང་གསུམ་སྦྱེས་པ་བྱད་མེད་གྱི། །རྟེན་ལ་སྦྱེ་  
ཡི་བཟ་མ་དང་། །མ་ནིང་མཆན་གཉིས་སོགས་ལ་མིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
ཏེ། །སྦྱེ་བའི་རྟེན་ནི་གོ་སྤྲུལ། །རྟེན་མིན་མ་ནིང་དང་། །མཆན་གཉིས་སོགས་  
ཞེས་བའི་སོགས་སྒྲས་མཆན་མེད་དང་། །མཆན་མས་མེད་བྱས་པ་དང་། །རྒྱ་  
ཐབས་སུ་གནས་པ་དང་། །པམ་པ་འཆབ་བཅས་བྱུང་བ་སོགས་དང་། །ལྟ་དང་  
མི་མ་ཡིན་པའི་འགྲོ་བ་གཞན་པར་སྤྱད་དོ། །དེ་དག་གི་རྟེན་དེ་ལ་སོ་ཐར་མི་  
སྦྱེ་ཡང་དེ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ནི་སྦྱིར་སྡོམ་པ་སྦྱེ་བར་འདོད་དགོས་ཏེ། །དེ་དག་  
གི་རྒྱུད་ལ་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་ས་བོན་ཡོད་པས་སོ། །སྦྱིར་སྡོམ་པ་སྦྱེ་བ་དང་  
གནས་པ་དང་ཁྱད་པར་དུ་འགྱུར་བ་དང་མངའ་པའི་བར་ཆད་བཞི་སྟེ་གཉིས་  
པ་ནི་རྒྱལ་པོ་དང་པ་མས་མ་གནང་བ་ལྟ་བུ། །གསུམ་པ་ནི་ནད་པ་ལྟ་བུ། །བཞི་  
པ་ནི་ལག་དུམ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུའོ། །འདི་གསུམ་གྱི་རྟེན་ལ་ནི་སྡོམ་པ་སྦྱེ་  
ཡང་འབོག་པ་པོ་ལ་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་བ་ཅན་མོ། །

ལྟ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་ལ་གཉིས། །དངོས་དང་། །འདོད་ཚུལ་གཞན་ནོ། །  
དང་པོ་ནི། །སྡོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་ལ་གཉིས། །ཞེས་མདོར་བསྟན་ནས། །དེ་ལ་  
ཐུན་མོང་བ་དང་། །ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གཏོང་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་དང་པོ་ནི།  
བསྐྱབ་པ་ཕུལ་དང་ཞི་འཕོས་དང་། །མཆན་གཉིས་བྱུང་དང་ལན་གསུམ་  
འགྱུར། །དགོ་རྩ་ཆད་རྣམས་ཐུན་མོང་སྟེ། །ཞེས་གསུངས་ལ། །གཉིས་པ་ནི།

ཉི་ཤུ་མ་ལོན་དེར་ཤེས་དང་། །བསྟེན་སྤྱིར་ཁས་སྦྱངས་ཉིན་ཞག་འདས། །  
 རིམ་བཞིན་དག་སྟོང་དག་སྟོབ་མ། །བསྟེན་གནས་རྣམས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མིན། །  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཏེ། བྱེ་མའི་དོན་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པར་བསྟེན་པར་  
 རྫོགས་མི་རུང་ཡང་། གལ་ཏེ་རྫོགས་པར་བྱེད་ན་བཞོལ་ཆེ་དང་མངལ་གྱི་ཆེ་  
 བ་རྣམས་ཀྱི་ཁ་བསྐྱང་བར་བྱ་ལ། དེ་ལྟར་བསྐྱང་གྲང་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ཆང་ན་  
 བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྡེ་མ་པ་མི་སྤྱེ་ཞིང་ཆང་ན་སྤྱེ་ལོ། །སྤྱར་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པར་  
 བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་བྱིས་དེ་ལྟར་མི་རུང་བར་ཤེས་པའི་ཆེ་ལོ་ཉི་ཤུ་ལོན་  
 ན་སྡེ་མ་པ་དེ་མི་གཏོང་ཡང་། མ་ལོན་ན་སྤྱར་སྤྱེས་པའི་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་  
 སྡེ་མ་པ་དེ་གཏོང་བར་འགྱུར་ཞིང་། དག་སྟོང་མས་འབྲིག་པ་བསྟེན་པར་ཁས་  
 སྦྱངས་པ་དང་། བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྡེ་མ་པ་ཉིན་ཞག་གཅིག་འདས་པ་ན་གཏོང་  
 བའོ། །

གཉིས་པ་ནི། ཅ་བའི་ལྷུང་བ་བྱུང་བ་དང་། དམ་པའི་ཆོས་ནི་རྒྱབ་པ་  
 ལས། །སྡེ་མ་པ་གཏོང་ཞེས་འདོད་པའང་ཡོད། །ཁ་ཆེ་བྱེ་བྲག་སྤྱོད་བ་རྣམས། །  
 སྡེ་མ་ལྟན་ཅ་ལྷུང་བྱུང་བ་ལ། །བྱ་ལོན་ནོར་ཅན་བཞིན་དུ་འདོད། །ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་ཏེ། མདོ་སྡེ་པས་ཅ་ལྷུང་འཆབ་བཅས་བྱུང་ན་གཏོང་བར་  
 འདོད་ལ། སེམས་ཅན་པ་ཡན་ཆད་གྱིས་ཅ་ལྷུང་གང་བྱུང་ཡང་གཏོང་བར་  
 བཞིན། གོས་དམར་སྡེ་བས་ལྷུང་གི་དམ་པའི་ཆོས་རྒྱབ་པས་གྲང་གཏོང་བར་



འདོད། ཁ་ཆེ་བྱེ་བྲག་སྒྲ་བས་ནི་ཅ་ལྷུང་འཆབ་བཅས་བྱུང་བའི་དགེ་སྦྱོང་དེ་  
 ཚུལ་བྲིམས་དང་ལྡན་པ་དང་ཚུལ་འཆལ་ཡང་ཡིན་པར་འདོད་དེ། མི་འགའ་  
 ཞིག་ལ་བྱ་ལོན་འཇལ་དགོས་ཀྱང་ཡོད་ལ། རྟོར་ཡང་ཡོད་པ་བཞིན་རྟོ་བེད།

བྱག་པ་བསྐྱང་བའི་ཕན་ཡོན་ནི། སྡོམ་པ་དེ་དག་བསྐྱངས་པ་ལས། །  
 གནས་སྐབས་འབྲས་བྱ་ལྟ་མི་དང་། །མཐར་ཐུག་འབྲས་བྱ་བྱང་ཚུབ་གསུམ།  
 འཕྲོབ་པར་འགྱུར་ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིད། །བཙོན་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོར་  
 ཐར། །ཏྱག་ཏུ་གྱུས་པས་འབད་དེ་བསྐྱང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཉེ་སྤོ། །

བདུན་པ་འཕྲོས་པའི་དོགས་གཙོད་ལ། རྒྱ་དང་ངོ་བོ་ལ་དོགས་གཙོད་  
 བཤད་ཅིན་ཅིང་། འདིར་སྡོམ་པ་ཐོབ་ཚུལ་དང་། གཏོང་ཚུལ་དང་། ལྷུང་བའི་  
 ཁུད་པར་དང་། སྡོམ་པ་གོང་མ་གཉིས་སྦངས་པའི་ཆེ་རི་ལྟར་འགྱུར་བའི་  
 ཚུལ་དང་། ཉེན་གང་གིས་སྡོམ་པ་གང་ལེན་དུ་རུང་མི་རུང་དབྱེད་པ་དང་ལྷ།  
 དང་པོ་ནི། སྦྱིར་སྡོམ་པ་དེ་ལ་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་དང་། བསམ་གཏན་གྱི་སྡོམ་  
 པ་དང་། ཐག་མེད་གྱི་སྡོམ་པ་གསུམ་དང་། རྣམ་གངས་གཞན་ཡང་ཡོད་དོ། །  
 འདིར་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་ཐོབ་པ་ལ་ཆོ་ག་ངེས་པར་མི་དགོས་ཏེ། ཡེ་ཤེས་  
 ཁོང་ཚུད་དང་། ཚུར་ཤོག་དང་། ཇི་བས་མཉེས་པའི་སྒྲོན་ས་སྦྱེས་པའི་བསྟེན་  
 རྩེགས་གྱི་སྡོམ་པ་རྣམས་ལ་ཆོ་ག་མི་དགོས་པའི་བྱིར་ཏེ། དང་པོ་ནི། བདག་  
 མེད་མངོན་སུམ་དུ་རྩོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་གསར་དུ་རྒྱུད་ལ་སྦྱེས་པ་ཅམ་གྱིས་

དང་། གཉིས་པ་ནི། སྟོན་པས་ཚུར་ཞོག་ཆངས་པ་མཚུངས་པར་སྟོང་ཅིག་  
 ཅེས་གསུངས་པ་ཅམ་གྱིས་དང་། གསུམ་པ་ནི། གཅིག་ཏུ་དགོ་བ་ནི་གང་།  
 ཐར་པའོ། །དེ་ལ་དགོས་པ་ནི་གང་། དད་པའོ། །ཞེས་པ་ཅམ་གྱིས་བསྟན་  
 རྒྱུ་གས་གྱི་སྡོམ་པ་ཐོབ་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གང་ལས་ཐོབ་པ་ནི། དགོ་སྟོང་པ་  
 མ་དང་དགོ་སྟོབ་མའི་སྡོམ་པ་ནི་དགོ་འདུན་དང་། གཞན་ལྷ་གང་ཟག་ལས་  
 གྲང་ཐོབ་པ་ཡིན་ཏེ། མཛོད་འབྲེལ་ལས། སོ་སོར་ཐར་པའི་སྡོམ་པ་དེ་ཡང་  
 དགོ་འདུན་ནམ་གང་ཟག་ལས་ཏེ། དགོ་སྟོང་དང་དགོ་སྟོང་མ་དང་དགོ་སྟོབ་  
 མའི་སྡོམ་པ་ནི་དགོ་འདུན་ལས་སོ། །གཞན་དག་ནི་གང་ཟག་ལས་སོ་ཞེས་  
 གསུངས་པའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་གཞན་ལྷ་ནི་དགོ་འདུན་ལས་སྤངས་ཀྱང་སྤུན་  
 སུམ་ཚོགས་པར་འགྱུར་ཞིང་། ཁ་ཅིག་དེ་དག་དགོ་འདུན་ལས་ལེན་ན་  
 བསྐྱབ་བྱ་སུམ་ཚན་དུ་གཅོད་དགོས་ཀྱི། མ་བཅད་ན་སྐྱེ་ལ་ཉེས་བྱས་སུ་  
 འགྱུར་བར་བཞིང་། ཁ་ཅིག་དགོ་བསྟན་དང་བར་མ་རབ་བྱུང་གཉིས་ལ་སུམ་  
 ཚན་དུ་མ་བཅད་ཀྱང་ཉེས་པར་མི་འགྱུར་ཞེ་བཞིན་ཅིང་། བསྟན་གནས་ལ་ནི་  
 དེ་ལྟར་མི་དགོས་སོ། །དུས་ནི་བསྟན་གནས་གྱི་སྡོམ་པ་དེ་བསྟན་གནས་  
 ཡན་ལག་བརྒྱད་པར་བཙུན་པས་བཟུང་དུ་གསོལ་ཞེས་པ་དང་། དགོ་བསྟན་  
 ལ་དགོ་བསྟན་དུ་ཞེས་པ་དང་། དགོ་ཚུལ་ལ་དགོ་ཚུལ་དུ་ཞེས་པའི་སྐབས་  
 དང་། བསྟན་རྒྱུགས་ལ་ནི་བསྟན་པར་རྒྱུགས་པར་གསོལ་ན་ཞེས་པའི་

སྐབས་སུ་སྒྲེ་ཞིང་། དེ་ཡང་རང་རང་གི་ཆོ་ག་ལན་གསུམ་རེ་བརྗོད་བའི་སྒྱེ་  
མའི་དུས་སུ་འོ། །སྒྱིར་བར་མ་རབ་བྱུང་གི་ཚུལ་བྲིམས་ཅམ་ནི་སྒྲོམ་པ་མིན་  
ཡང་། དགོ་བསྟེན་སྒྲོན་དུ་སོང་བའི་བར་མ་རབ་བྱུང་གི་རྒྱུད་ལ་སྒྲོམ་པ་ཡོད་  
ཅིང་། བར་མའི་ཚུལ་བྲིམས་ལེན་བའི་ཆོ་ག་ལན་གསུམ་བརྗོད་བའི་མཇུག་  
ཏུ་བར་མ་རབ་བྱུང་གི་ཚུལ་བྲིམས་ཐོབ་པ་དང་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དུས་མཉམ་  
མོ།།

དེ་དག་ཐོབ་ཚུལ་དངོས་ནི་དེའི་ཆེ་ཚུ་ལོན་གྱི་ཚུལ་དུ་སྦྲོང་བ་གཟུགས་  
ཅན་པ་རེ་སྒྲེས་པ་ན་ཐོབ་པར་འཛོག་སྟེ། དཔེར་ན་ཚུ་ལོན་ནམ་ཚུ་རག་གིས་  
ཚུ་འགོག་པ་ལྟར། རྒྱུང་བ་འགོག་པའི་སྦྲོང་སྒྲོམ་དགོ་བ་ཞིག་སྒྲེས་པ་འོ། །དགོ་  
བསྟེན་སོགས་གྱིས་སྒྲོམ་གསུམ་རིམ་གྱིས་སྤངས་བའི་ཆེ་ཆོ་ག་ཐ་དད་པ་  
ལས་སྤངས་པས་སྒྲོམ་པ་གསུམ་རིམ་གྱིས་རྗེས་ཐ་དད་དུ་ཐོབ་པ་ཡིན་གྱི།  
གནས་འགྱུར་དུ་མི་འདོད་དེ། མཛོད་ལས། ཐ་དད་དེ་དག་འགལ་བ་མེད། །  
ཅེས་གསུངས་པས་སོ། །གཞན་ཡང་དགོ་འདུན་ནམ་གང་ཟག་དང་ལས་ལམ་  
གྱི་སྦྱོར་དངོས་མཇུག་གསུམ་དང་། གཞི་སེམས་ཅན་ཡིན་མིན་གཉིས་དང་།  
ཡུང་ཁམས་ལས་དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱང་ཐོབ་པ་ཞེས་བྱའོ། །

གཉིས་པ་གཏོང་ཚུལ་ནི། སྒྱིར་སྒྲོམ་པ་གཏོང་བ་ལ་སོར་ཤོར་དང་།  
ཀུན་གཏོང་གི་ཕྱགས་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་། བསྐྱབ་པ་ཕྱལ་བས་གཏོང་བ་ནི།

དག་སྒྲོང་གི་བསྐྱབ་པ་ཅམ་ཕུལ་ན་དག་སྒྲོང་གི་སྒྲོམ་པ་གཏོང་ཡང་གཞན་མི་  
 གཏོང་། དེས་དག་ཚུལ་ཕུལ་ན་དག་སྒྲོང་དག་ཚུལ་གཉིས་ཀ་གཏོང་། དག་  
 བསྐྱེན་ཕུལ་ན་སྒྲོམ་པ་དང་མི་ལྡན་པའམ། སྒྲོམ་གསུམ་ལྡན་པའི་དག་སྒྲོང་  
 གིས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་དག་བསྐྱེན་གྱི་སྒྲོམ་པ་ཕུལ་ན་དག་ཚུལ་དང་དག་སྒྲོང་གི་  
 སྒྲོམ་པ་གཉིས་གཏོང་མི་དགོས་པ་འདྲ་སྟེ་དབྱེད་དོ། །སྒྲོམ་གསུམ་ལྡན་པས་  
 སྒྲོམ་པ་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་དུ་ཕུལ་ན་ནི་ཐམས་ཅད་གཏོང་དོ། །དེར་མ་  
 ཟད་དག་སྒྲོང་གིས་དག་ཚུལ་ལམ་དག་བསྐྱེན་གྱི་སྒྲོམ་པ་སྤངས་པའམ།  
 བསྐྱེན་གནས་གྱི་སྒྲོམ་པ་སྤངས་ནའང་རང་གི་སྒྲོམ་པ་གཏོང་བར་འགྱུར་དོ། །  
 དག་སྒྲོང་ཞིག་གིས་བྱིམ་པར་ཞེ་བས་ཁས་སྤངས་ན་རབ་བྱུང་གི་སྒྲོམ་པ་  
 ཐམས་ཅད་གཏོང་དོ། །སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་རིགས་བདུན་ནི་རི་སྤྱིད་འཚོའི་  
 བར་དུ་བསྐྱུང་བས་ཁས་སྤངས་ཀྱི། དེ་ཕན་ཆད་དུ་ཁས་མ་སྤངས་པས་ཞི་  
 བའི་ཆེ་རྒྱུ་བོར་ནས་སྒྲོམ་པ་གཏོང་སྟེ་ཉིས་པ་མེད་ལ། ཕུལ་བ་ལ་ཉིས་མེད་  
 དགོན་ནོ། །སོ་མོའི་མཚན་མ་གཉིས་སྤྱི་ཕྱི་བྱུང་བ་ཅམ་གྱིས་སྒྲོམ་པ་མི་  
 གཏོང་ཡང་། དེ་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་བྱུང་ན་གཏོང་དོ། །

བྱེ་སྤྱིའི་ལུགས་ལ་དག་ཅ་ཆད་པའི་གང་ཟག་འདོད་པས་དག་ཅ་ཆད་  
 པ་ན་སྒྲོམ་པའི་གཞི་མེད་པའི་ཕྱིར་དེ་གཏོང་དོ། །དབྱུ་མ་པས་ནི་དག་ཅ་ཆད་  
 པའི་གང་ཟག་མི་འདོད་དེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཆང་རྒྱ་བར་འདོད་པའི་

ཕྱིར་དོ། །སྤྱིར་ཅ་ལྟར་སྒྲིམ་པའི་གཏོང་རྒྱར་མི་མཛད་ཀྱང་། སེམས་ཅམ་  
 ཡན་ཆད་ཀྱི་ལུགས་ལ་ཅ་ལྟར་བྱང་ན་སྒྲིམ་པ་གཏོང་ཞིང་། དེ་ཡང་འཆབ་  
 མེད་བྱང་ན་གཏོང་ཡང་ཕྱིས་སྒྲང་དུ་རུང་ལ། འཆབ་བཅས་བྱང་ན་སྒྲང་དུ་མི་  
 རུང་བར་བཞེད། མདོ་སྤེལ་ས་ནི་འཆབ་མེད་བྱང་ན་སྒྲིམ་པ་མི་གཏོང་བས་  
 ལེན་མི་དགོས་ལ། འཆབ་བཅས་བྱང་ན་སྒྲིམ་པ་གཏོང་ཞིང་། སྒྲར་སྒྲངས་  
 ཀྱང་མི་སྐྱེ་བར་འདོད་ཅེས་བཤད་དོ། །འདིར་འཆབ་བཅས་དང་འཆབ་མེད་  
 ནི་ཅ་ལྟར་བྱང་མ་ཐག་འགྲོད་པ་དང་བཅས་ཏེ་གཞན་ལ་མི་སྤེད་པར་བཟོད་  
 བའམ། དགོས་པའི་དབང་གིས་མ་བཟོད་ཀྱང་འགྲོད་པ་ཆེན་པོ་དང་བཅས་  
 བ་ཡིན་ལ། འཆབ་བཅས་ནི་མི་འགྲོད་བཞིན་དུ་སྤེད་པའོ། །བྱེ་སྤྱིའི་ལུགས་  
 ལ་ཕམ་པ་གཉིས་གང་བྱང་ཡང་སྒྲིམ་པ་མི་གཏོང་མོད། སྒྲིམ་པ་ནམ་དག་  
 ལས་ཉམས་པར་བྱེད་ཅིང་། འཆབ་བཅས་ཀྱིས་དགོས་པ་སྐྱབ་རྒྱས་ལས་  
 ཀྱང་ཉམས་པར་བྱེད་དེ། དེ་བྱང་ན་ཆེ་འདིར་བྱང་ཆུབ་མི་ཐོབ་པར་གསུང་།  
 ཁ་ཅིག་ཉི་འོག་པས་ཕམ་པ་འཆབ་བཅས་བྱང་ན་སྒྲིམ་པ་གཏོང་བར་འདོད་  
 ཅེས་ཟེར་ཏེ། བཞེད་པ་མི་འདྲ་བའང་ཡོད་དོ། །རབ་བྱང་གིས་སྤྱིར་བྱིམ་པའི་  
 སྒྲིམ་པ་སྒྲངས་ན་རབ་བྱང་གི་སྒྲིམ་པ་གཏོང་བས་ལེན་དུ་མི་རུང་ཡང་།  
 བསྟེན་རྫོགས་སྒྲར་བསྐྱར་ནས་བསྐྱབ་པའི་ཆེ་དགེ་བསྟེན་ནས་རིམ་གྱིས་  
 བསྐྱབས་པས་དགེ་སྤྱོད་གི་སྒྲིམ་པ་སྤྲ་མ་རྙིང་པ་གཏོང་ཞིང་། བསྟེན་པར་



རྫོགས་པ་ན་སྒྲོམ་པ་གསར་བ་སྐྱེ་བས་བྱད་པར་ཤེས་དགོས་སོ། །

གསུམ་པ་སྤྱང་བའི་བྱད་པར་བཤད་པ་ལ་གཉིས། སྤྱང་བ་དེ་རྟོན་གང་  
ལ་འབྱུང་བ་དང་། སྤྱང་བའི་བྱད་པར་དངོས་སོ། །དང་པོ་ནི། ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་  
ཅམ་ནི་སྒྲོམ་པ་སྤངས་མ་སྤངས་གཉིས་ཀའི་རྟོན་ལ་འབྱུང་ཡང་། སྤྱང་བའི་  
ཉིས་པ་ནི་སྒྲོམ་པ་ཐོབ་པ་ལ་འབྱུང་གི། ཁ་ཐོབ་པ་ལ་མི་འབྱུང་ངོ་། །སྒྲོམ་པ་  
ཡང་སོ་ཐར་གཞིར་བཞག་ཆེ་རྩ་བ་བཞི་སྤྱང་བར་ཁས་སྤངས་པ་ཞིག་གིས་  
ཐོབ་པར་འཛོག་གི། རྩ་བཞི་སྤྱང་བར་ཁས་མ་སྤངས་པ་ལ་ནི་ཚུལ་བློམས་  
ཅམ་ཡིན་གྱི་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་མེད་དོ། །འོན་ཀྱང་དགེ་སྤྱང་གི་སྒྲོམ་པ་ནི་  
སྤང་བྱ་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་རྩ་གསུམ་ཅི་རིགས་སྤྱང་བའི་སྒྲོ་ནས་འཛོག་པ་  
ཡིན་གྱི། རྩ་བ་བཞི་སྤྱང་བར་ཁས་སྤངས་པ་ཅམ་གྱིས་མི་འཛོག་གོ། །གལ་ཏེ་  
དགེ་སྤྱང་གི་བློམས་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་རྩ་གསུམ་གྱི་ཚུལ་བློམས་ཐམས་ཅད་  
སྒྲོམ་པ་ཡིན་ནམ་མིན། ཡིན་ན་སྒྲོམ་པ་གངས་མང་བ་དང་། ཐམ་པ་བྱུང་བའི་  
ཆེ་ཚུལ་བློམས་དེ་ཐམས་ཅད་གཏོང་བར་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ། །མིན་ན་རྩ་བ་  
བཞི་སྤྱང་བའམ་སྤྱང་བདུན་གྱི་ཚུལ་བློམས་ཅམ་ཞིག་སྒྲོམ་པར་འགྱུར་བས་  
སྒྲོམ་པ་གངས་ཉུང་བར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། འདི་ལ་ལན་དཀའ་བར་སྤྱང་ནའང་།  
བྱ་སྒྲོན་རིན་པོའི་མདོ་རྩའི་རྒྱུད། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པའི་མཆན་ཉིད་ནི། ཆོས་  
འདི་བདག་གི་འདོད་པ་ན་སྤྱོད་པའི་ཚུལ་བློམས་སོ་ཞེས་གསུངས་ཏེ། འདི་

ལ་སྟག་ཆང་ལོ་ཙྰ་བས་འདི་བའི་ལེགས་སྟོན་དང་འཇིགས་སྟོབ་གྱི་ཚུལ་  
 བློམས་གཉིས་མཆོན་ཉིད་དེ་ཡིན་ཀྱང་སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པ་མིན་བའི་སྟོན་  
 བསྟན་པ་ཙམ་མ་གཏོགས་དེ་བཞིན་དུ་འདོད། མཁས་པ་ཁ་ཅིག་ངེས་འབྱུང་  
 གི་བསམ་པས་བློ་བའི་འདོད་པའི་སས་བསྐྱས་པའི་ཚུལ་བློམས་དེ། སོ་  
 ཐར་གྱི་སྟོམ་པའི་མཆོན་ཉིད་དུ་འདོད་དོ། །

དེ་ལྟར་ན་བྱེ་སྤྱིའི་ལུགས་ལ་དགོ་སྟོང་གི་སྟོམ་པ་ནི་སྟོང་བདུན་འཁོར་  
 བཅས་གྱིས་བསྐྱས་ཀྱང་གྲངས་མང་བའི་སྟོན་མེད་དེ། ལྟག་མ་སོགས་གཞན་  
 སྟོང་བའི་ཚུལ་བློམས་རྣམས་ཀྱང་བདུན་ཅི་རིགས་གྱིས་བསྐྱས་པའི་ཕྱིར་ཏེ།  
 འདིར་ལུས་ངག་གི་སྤང་བྱ་བདུན་སྟོང་བ་གཙོ་ཆེ་བས་གཞན་རྣམས་དེ་དག་  
 གི་ཡན་ལག་ཏུ་སྤང་བར་བྱེད་པ་སྟེ་དེ་དག་ལ་མ་གཏོགས་པའི་བྱར་པ་མིན་  
 བོ། །དེས་ན་དགོ་སྟོང་གི་སྟོམ་པ་ནི་སྟོང་བདུན་འཁོར་བཅས་གྱིས་བསྐྱས་  
 ཀྱང་། སྤང་བྱའི་གྲངས་ཀྱི་སྟོག་ཆ་ནས་ཉིས་བརྒྱ་སོགས་གྲངས་མང་པོ་ཁས་  
 གླངས་པ་ལ་འགལ་བ་མེད་དེ། ཉིན་ཞག་རེ་རེ་ལ་བསྟོས་པའི་དགོ་སྟོང་གི་  
 སྟོམ་པའི་དབྱེ་ཆ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་མི་འགལ་བ་བཞིན་ལོ། །ཅ་བཞི་སྤང་བར་  
 ཁས་གླངས་པའི་སྟོན་ནས་ལྟག་མ་སོགས་གཞན་སྟོང་བར་ཁས་གླངས་པའི་  
 ཚུལ་བློམས་ཀྱང་སྟོམ་པར་འབྱུང་གྱི། ཅ་བཞི་སྤང་བའི་སྟོམ་པ་ལ་མ་བསྟོས་  
 པར་དེ་རྣམས་རང་སྟོབས་གྱིས་སྟོམ་པར་མི་འབྱུང་རོ། །

འདིར་ལུས་ངག་གི་མི་དགེ་བ་བདུན་སྟོང་བའི་སྟོང་བདུན་གྱི་ཚུལ་  
ཁྲིམས་དེ་གཟུགས་ཅན་དུ་འདོད་པ་ནི་ལྷག་མ་ནས་ཉེས་བྱས་གྱི་བར་གྱི་  
ཚུལ་ཁྲིམས་ཐམས་ཅད་གཟུགས་ཅན་དུ་འདོད་དགོས་པའི་དོན་ཏེ། དགེ་  
སྟོང་གི་སྤང་བྱ་ཉེས་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་ཙུ་ཙ་གསུམ་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ལུས་ངག་གི་  
ལས་ཅི་རིགས་པར་འདུ་བའི་བྱེད། དེས་ན་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཚུལ་འཆལ་  
གཉིས་ཀའང་གཟུགས་ཅན་དུ་བཞེད་ཅིང་། ཚུལ་འཆལ་ནི་མི་དགེ་བའི་  
གཟུགས་ཡིན་ཏེ། མཛོད་ལས། འཆལ་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་མི་དགེའི་གཟུགས་།  
དེ་སྟོང་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་གཉིས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

གཞན་ཡང་། འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱི་པོ་ལས། བརྒྱད་སྟོང་བསྟེན་  
གནས་སྒྲུབ་པའོ། །ཞེས་དང་། ལྔ་སྟོང་ག། དགེ་བསྟེན་གྱི་ནི་སྒྲུབ་པའོ། །ཞེས་  
དང་། བརྒྱ་སྟོང་དགེ་ཚུལ་སྒྲུབ་པའོ། །ཞེས་དང་། ཆོས་བླ་སྟོང་བའི་སྒྲུབ་པ་  
ནི། དགེ་སྟོབ་མ་ཡི་སྒྲུབ་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་ནས། དགེ་སྟོང་མའི་སྐབས་  
སུ་སུམ་བརྒྱ་བླ་ཙུ་ཙ་བཞེད་སྤང་བྱ་སྟོང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། དགེ་སྟོང་  
གིས་སྤང་བྱ་ཉེས་བརྒྱ་ང་གསུམ་སྟོང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམས་ཀྱང་དེ་གཉིས་  
གྱི་སྒྲུབ་པར་དོན་གྱིས་བསྟན་ཏོ། །སྟོན་གྱི་འདུལ་འཛིན་མང་པོས་དགེ་སྟོང་  
གི་སྒྲུབ་པ་ཉེས་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་ཙུ་ཙ་གསུམ་ཡོད་ཀྱང་། ཙུ་ཙ་བཞེད་གང་རུང་བྱུང་བའི་  
ཆེ་རང་རང་གི་གཉེན་པོའི་སྒྲུབ་པ་གཏོང་ཞིང་གཞན་མི་གཏོང་ངོ་ཞེས་དང་།

ལྷག་མ་ལྷ་བྱ་གཅིག་ཤོར་བའི་ཆེ་ཡང་དེའི་ངོས་སྐལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་གཏོང་གི། །  
གཞན་མི་གཏོང་ཞེས་གསུངས་པའི་དང་པོ་ནི་དབྱུང་པར་བྱ་བའི་གནས་ཡིན་  
ལ། བྱི་མ་ཤིན་ཏུ་མི་འཐད་དེ། ལྷག་མ་ཙམ་བྱུང་བས་སྒྲོམ་པ་གང་ཡང་མི་  
གཏོང་བའི་བྱིར་ཏེ། དེས་དེ་གཏོང་བ་ཚད་ལྡན་སྐྱས་ཀྱང་མ་བཤད་པའི་བྱིར།  
སྒྲོམ་པ་སྒྲོང་སེམས་ས་བོན་དང་བཅས་པ་ཅི་རིགས་ལ་འདོད་པ་དག་གི་  
ལུགས་ལའང་ཚུལ་དེ་ལྟར་དུ་སྒྱུར་བར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་ལྷུང་བའི་བྱུང་པར་ལ། བྱིར་ཉེས་པ་ལ་བཅས་རང་གི་ཁ་ན་མ་  
ཐོ་བ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། དེའི་བྱུང་པར་ཡང་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་བཅས་པ་དང་  
འགལ་བ་ཙམ་གྱིས་བཞག་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དེ། བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་  
མཆན་ཉིད། བཅས་པ་ལ་མ་བསྟོས་པར་ཉེར་བར་འགྱུར་བའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་  
དེ། རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་མཆན་ཉིད་དམ་དོན་ནོ། །མཆན་གཞི་ནི།  
སྒྲོམ་ལྡན་གྱིས་ཆང་འཐུང་བ་དང་། བྱི་རྩོའི་ཁ་བས་བ་དང་། བྱིས་པའི་  
རྟགས་འཆང་བ་དང་། རབ་བྱུང་གི་རྟགས་སྒྲོང་བ་དང་། རིན་པོ་ཆེ་དང་མེ་ལ་  
རེག་པ་སོགས་དང་། གསོ་སྒྲོང་སོགས་མི་བྱེད་པ་དང་། ལྷ་གར་སོགས་བྱེད་  
པ་དང་། ས་རྒྱུ་བ་དང་། ཤིང་གཙོད་པ་དང་། འཆོང་བ་སོགས་གྱི་སྒྲོད་ལམ་  
དང་བས་གོས་སོགས་ཚུལ་བཞིན་མ་བསྟེན་པ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷུང་བ་རྣམས་  
ནི་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའམ་ཉེས་པ་དང་། སྒོག་གཙོད་སོགས་ལུས་ངག་

གི་བདུན་དང་ཡིད་གྱི་གསུམ་དང་བཅས་པའི་མི་དག་བཅུ་སོགས་གང་གིས་  
བྱས་ཀྱང་ཉེས་པར་འགྱུར་བས་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་སྟེ། སྒྲོམ་པ་  
སྤངས་མ་སྤངས་གཉིས་ཀའི་རྟེན་ལ་འབྱུང་བ་རྣམས་སོ། །བཅས་རྒྱུད་གི་ནང་  
ནས་ཆང་འཐུང་བ་དང་མི་ཤ་བ་བ་གཉིས་མ་གཏོགས། གཞན་རྣམས་ནི་ནད་  
པ་སོགས་རྒྱུན་ལ་བསྟོས་ཏེ་གནང་བ་ཡོད་ལ། རང་བཞིན་གྱི་ལྷུང་བར་  
འགྱུར་བ་ལ་འདྲིར་རྩ་བ་བཞི་བྱེད་པ་གནང་བ་མེད་ཅིང་། གཞན་རྒྱུན་ལ་  
བསྟོས་ཏེ་གནང་བ་སྤིད་དོ། །འོན་ཀྱང་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྐབས་སུ་སོག་གཅིད་  
སོགས་ལུས་ངག་གི་བདུན་ཡང་གནང་བ་ཡོད་ཅིང་། ཡིད་གྱི་གསུམ་ནི་  
གནང་བ་མེད་དེ་བྱུང་བར་དོ། །རི་ལྟར་བསྐྱེད་པ་ནི། ལྷུང་བ་སྡེ་ལྔའི་དངོས་  
གཞི་བསྐྱེད་པ་ལ་སྒྲོམ་ལྟན་ཞིག་དགོས་ཀྱི། སྒྲོམ་པ་མ་ཆགས་པ་འཕ་རྩ་ལྷུང་  
འཆབ་བཅས་བྱུང་བ་སྡེ་ལྔ་ལ་ཞུགས་ཀྱང་ཉེས་བྱས་ཅིམ་དུ་འགྱུར་ལ། བཅ་  
པ་འཆབ་མེད་བྱུང་བ་ལ་བསྐྱབ་པ་བྱིན་པས་ལྷུང་བའི་དངོས་གཞི་རི་ལྟ་བ་  
བཞིན་བསྐྱེད་ཅེས་བྱེ་སྤྱོད་འདོད་དོ། །ལྷུང་བ་གང་དུ་བསྐྱེད་ཚུལ་ནི། སྐབས་  
འདྲིར་འདུ་ཤེས་གཅི་ཆེ་བས་དག་སྤོང་གིས་ཤེས་བཞིན་དུ་མི་བསད་ན་  
ཕམ་པ་དང་། དག་ཚུལ་ལ་ཕམ་འདྲའི་ཉེས་བྱས་འབྱུང་བ་སོགས་ཡིན་ལ།  
དངོས་པོ་གཅི་ཆེ་བ་ཡོད་དེ། མི་ཆངས་པར་སྤྱོད་པ་དང་། ལུ་བ་འབྱིན་པ་  
གཉིས་དངོས་པོ་གཅི་ཆེ་བས་འདུ་ཤེས་འཁྲུལ་མ་འཁྲུལ་འདྲའོ། །དེས་ན་མི་



གསོད་སེམས་མེད་བར་འདུ་ཤེས་འབྲུལ་ཏེ་བསད་ན་པམ་བ་ཡོད་མེད་  
གཉིས་ཏེ་གཞན་ལའང་ཅི་རིགས་སྒྱུར། སྒྱིར་དག་སྒྲོང་གིས་མི་བསད་བ་  
ལས་པམ་བ། མི་མ་ཡིན་བས་བསད་བ་ལས་སྒྲོམ་པོ། །དུད་འགྲོ་བསད་བ་  
ལས་ལྷུང་བྱེད་འབྲུང་བ་ཡིན་ཡང་། འདུ་ཤེས་འབྲུལ་བ་དང་། གཟུགས་  
གཞན་དུ་བསྒྱུར་བ་དང་། མཆོན་གྱུར་བ་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་སྒྱུར་དངོས་ལ་  
བྱད་བར་ཡོད་དེ། མི་གསོད་བའི་སྒྱུར་བ་ལ་སྒྲོམ་པོ་ཡིན་ཡང་། མི་ལ་དུད་  
འགྲོར་འབྲུལ་ནས་གསོད་བའི་སྒྱུར་བ་ཉིས་བྱས་དང་། དངོས་གཞི་ལ་པམ་  
བ། དུད་འགྲོ་ལ་མིར་འབྲུལ་ནས་གསོད་བའི་སྒྱུར་བ་སྒྲོམ་པོ་དང་དངོས་གཞི་  
ལ་ལྷུང་བྱེད། །མི་མ་ཡིན་མིར་འབྲུལ་ཏེ་གསོད་བའི་སྒྱུར་དངོས་གཉིས་ཀ་ལ་  
སྒྲོམ་པོར་འགྱུར་བ་ཡོད་དེ། དེ་ལྟ་བུའི་ཚུལ་གྱིས་ཞིབ་བར་བྱེ་ན་ཤིན་ཏུ་མང་  
ཡང་དེ་ཙམ་ མོ། །

བཞི་བ་སྒྲོམ་བ་གོང་མ་སྒྲངས་བའི་ཆེ་རི་ལྟར་འགྱུར་བ་ལ། སྒྲོན་གྱི་  
མཁས་བ་དུ་མས་སོ་ཐར་བྱང་སེམས་གསང་སྒྲགས་གྱི་སྒྲོམ་བ་གསུམ་རིམ་  
གྱིས་སྒྲངས་བ་ན། སྒྲོམ་བ་སྒྲ་མ་སྒྲ་མ་བྱི་མ་བྱི་མར་གནས་འགྱུར་བར་འདོད་  
ཅིང་། འདི་ལའང་སྒྲོམ་བ་དེ་གསུམ་གྱི་གཞི་མ་བུན་འདོད་མི་འདོད་བའི་ཚུལ་  
གཉིས་སྒྲང་ངོ་། །ཁ་ཅིག་བྱེ་སྒྲའི་ལུགས་ལ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་བ་གཟུགས་ཅན་  
ཡིན་ཡང་། ཐེག་ཆེན་གྱི་སྐབས་སུ་སྒྲོམ་བ་ཤེས་བ་ཁོ་ན་འཇུག་སྒྲོང་སེམས་

ས་བོན་དང་བཅས་པ་ལ་འདོད་པས་མི་འགལ་ཞེས་གསུངས་ཏེ་བརྟག། གོང་  
མའི་ལུགས་ལ་ནི། སྡོམ་པ་གསུམ་པོ་དེ་ལེན་པའི་ཆེ་ཆོག་རིགས་ཐ་དད་པ་  
ལས་སྤངས་པས་གནས་འགྱུར་དུ་མི་འདོད་ལ། དེའི་ཆེ་གང་ཟག་གཅིག་གི་  
རྒྱད་ལ་སྡོག་པ་ཐ་དད་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་པར་མཁས་པ་དུ་མས་བཤད་པ་  
ལྟར་འདོད་པ་ཡིན་ནོ། །འོན་ཀྱང་སྤྱོད་སེམས་རིགས་མཐུན་རྫས་ཐ་དད་པ་  
ཅིག་ཅར་ཡོད་པ་ལ་རིགས་པས་གཞོད་པས། དེ་ལྟ་བུ་རྫས་གཅིག་པའམ་  
ཡང་ན་རིགས་མི་མཐུན་པར་འདོད་དགོས་པར་མངོན་ནོ། །དེས་ན་གོང་མའི་  
ལུགས་ལ་སྡོམ་པ་གསུམ་ལ་ངོ་བོ་ཐ་དད་མི་དད་གཉིས་འདོད་དགོས་པར་  
སེམས་ལ། ངོ་བོ་གཅིག་ན་གཅིག་ཁེགས་པའི་ཆེ་ཅིག་ཤོས་ཁེགས་པས་མ་  
བྱུང་སྟེ། དངོས་པོ་དང་བུམ་པ་བཞིན་ནོ། །

བྱང་སྡོམ་སྤངས་པའི་ཆེ་སོ་ཐར་བྱང་སྡོམ་གྱི་ཡན་ལག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་།  
སྤྲུགས་སྡོམ་ཐོབ་པའི་ཆེ་དེ་གཉིས་ཀའང་སྤྲུགས་སྡོམ་གྱི་ཡན་ལག་ཏུ་འགྱུར་  
ཏེ་གོང་མ་གཙོ་ཆེ་བའི་བྱིར་ཏེ། མཁས་བྱུང་རྗེའི་བྱུང་བསྟན་གྱི་དོར་ལས།  
འོན་ཀྱང་གནས་སྐབས་སུ་འོག་མ་བསྐྱུང་བ་ཡང་གོང་མའི་ཀུན་སྤྱོད་བྱང་  
པར་ཅན་གྱིས་ཟིན་པའི་རྒྱན་གྱིས་གནས་སྐབས་ཀྱི་རྒྱན་དེ་དང་མ་བྱུང་གྱི་  
རིང་ལ་འོག་མ་ཡང་གོང་མའི་ཡན་ལག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན་གྱི། བྱུང་སྟེ་དབྱེར་  
མེད་དང་རིགས་རྒྱན་པན་ཚུན་གཅིག་བཀག་པའི་ཅིག་ཤོས་ཁེགས་པའི་

ཡན་ལག་ཏུ་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ཏེ། དགེར་ན་སྒོད་དྲངས་ཤིང་བྱི་མ་མེད་པར་  
 ཟུ་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པའི་ནང་དུ་རིན་པོ་ཆེ་མར་གད་ལ་སོགས་པ་བཙུག་པ་ན་  
 དེ་སྤིང་དུ་ཟུར་ཁ་དོག་ཀྱང་རིན་པོ་ཆེའི་ཁ་དོག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་འགྱུར་མེད་  
 གྱི། ཟུ་དང་རིན་པོ་ཆེ་དེ་དག་པན་ཚུན་གཅིག་བཀག་ཀྱང་ཅིག་ཤོས་མི་  
 ཁེགས་པ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

འོན་ཀྱང་སྒྲགས་སྒྲོམ་གྱི་ཡན་ལག་ཡིན་པ་ཙམ་གྱིས་སྒྲགས་སྒྲོམ་དུ་  
 མི་འགྱུར་རོ། །སྒྲོམ་གསུམ་གྱི་གཞི་མ་ཐུན་མེད་དེ། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་ནམས་  
 བྱི་ཤི་བའི་ཆེ་གཏོང་ལ། གཞན་གཉིས་འགལ་རྒྱུན་མེད་ན་བྱང་ཚུབ་གྱི་སྤྱིང་  
 བའི་མཐའ་ཅན་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱང་སེམས་གྱི་སྒྲོམ་པ་དང་སྒྲགས་སྒྲོམ་  
 གཉིས་གྱི་གཞི་མ་ཐུན་ཀྱང་འཛོག་དཀའ་སྟེ། སྒྲགས་སྒྲོམ་ནི་དབང་ལ་བསྟོས་  
 ལ། བྱང་སྒྲོམ་ནི་དེ་ལ་མ་བསྟོས་པའི་བྱིར། གཞན་ཡང་སྒྲོམ་གསུམ་གྱི་གཞི་  
 མ་ཐུན་མེད་དེ། དེ་གསུམ་ལེན་པའི་རྒྱ་ཐ་དད་ཅིང་། གཏོང་རྒྱ་ཡང་ཐ་དད་  
 པའི་བྱིར། གཞན་དུ་ན་གཅིག་སྒྲངས་པས་ཐམས་ཅད་སྒྲངས་པ་དང་གཅིག་  
 བཏང་བས་ཀྱན་གཏོང་བར་ཐལ་བར་འགྱུར་ན་དེ་མི་འདོད་དོ། །འོ་ན། དགེ་  
 བསྟེན། དགེ་ཚུལ། དགེ་སྤྱོད་གི་སྒྲོམ་པ་གསུམ་རྒྱུད་ལྡན་ཞིག་ལ་སྒོག་  
 གཅོད་གྱི་པམ་པ་བྱུང་བའི་ཆེ་དགེ་སྤྱོད་གིས་སྒོག་གཅོད་སྤྱོད་བའི་སྒྲོམ་པ་  
 གཏོང་ཞིང་། གཞན་གཉིས་གྱི་སྒོག་གཅོད་སྤྱོད་བའི་སྒྲོམ་པ་མི་གཏོང་བར་

འགྱུར་ཏེ། སྒྲུབ་པ་གསུམ་པོ་དེ་དག་ལེན་པའི་རྒྱ་ཚོ་ག་རིགས་ཐ་དད་པའི་  
 ཕྱིར་དང་། སྒྲུབ་པ་གོང་མ་གཉིས་སྒྲུངས་པའི་ཆེ་འོག་མ་མི་གཏོང་བའི་ཕྱིར་  
 དང་། སོ་ཐར་བྱང་སེམས་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་གསུམ་པོ་དེ་གཏོང་བའི་  
 རྒྱ་སོ་སོ་བར་ངེས་པའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། བྱེ་བྲག་སྤྲོ་བ་ལྟར་ན་དེ་གཉིས་མཚུངས་  
 བ་ལྟར་སྤྲང་ཡང་འདྲིར་དེ་གཉིས་མི་མཚུངས་ཏེ། སྒྲུབ་གསུམ་ལྟན་པའི་དགོ་  
 སྒྲོང་ཞིག་གིས་སྒྲོར་དངོས་མཐུག་གསུམ་ཚང་བའི་སྒྲོ་ནས་མི་བསད་ན་རང་  
 རྒྱུད་ཀྱི་དགོ་བསྟེན་དགོ་ཚུལ་དགོ་སྒྲོང་གི་སྒོག་གཅིད་སྒྲོང་བའི་སྒྲུབ་པ་  
 གསུམ་ཅར་གཏོང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་ལྟར་མི་བསད་པའི་ལྷུང་བ་དངོས་གཞི་དེ་  
 ཅ་ལྷུང་དུ་འགྱུར་བ་དགོ་བསྟེན་སོགས་གསུམ་པོ་དེ་ལ་མཚུངས་པའི་ཕྱིར།  
 འོན་ཀྱང་དགོ་སྒྲོང་གི་ངོས་སྐལ་གྱི་པམ་བ་དང་དགོ་ཚུལ་གྱི་སྒྲུབ་པའི་ངོས་  
 སྐལ་གྱི་པམ་བ་འདྲ་གཉིས་འབྱུང་མི་འབྱུང་བརྟག་དགོས་སོ། །གལ་ཏེ། དེའི་  
 ཆེ་མི་ཚངས་སྒྲོད་སོགས་མ་བྱས་པས་ཅ་ལྷུང་གཞན་གསུམ་མི་འབྱུང་ངོ་  
 སྟུང་ན། བྱེ་སྤྲོ་དང་སྤྲ་རབས་པ་ཁ་ཅིག་དེ་ལྟར་འདོད་མོད། འདྲིར་དེ་མི་འདོད་  
 དེ། ཅ་བ་བཞི་ལས་གང་རུང་གཅིག་བྱུང་ན་སྒྲུབ་པ་གཏོང་བར་ཁས་ལེན་  
 རིགས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དཔེར་ན། ཁང་བ་ཀ་བ་བཞི་བ་ཅན་གཅིག་གི་ཀ་བ་  
 གཅིག་མེད་པར་བྱས་པའི་ཆེ་ཀ་བ་གཞན་གསུམ་གྱིས་དགོས་པ་མི་འབྱུང་བ་  
 པས་ཁང་བ་ཡང་བཞིག་པར་འཛོག་པ་བཞིན་ནོ། །འོན་ཀྱང་མཁས་པ་ཁ་

ཅིག་སྒྲགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཅ་ལྟར་འཆབ་བཅས་བྱང་ཡང་སོ་ཐར་མི་གཏོང་སྟེ།  
 སྒྲགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་དང་བསམ་བཞི་བྱང་པར་དུ་འདོད་དེ་དབྱང་བྱར་སྒྲང་  
 རོ། ཁ་ཅིག་སྒྲིམ་པ་གོང་མ་སྒྲངས་ནས་གཙོ་བོར་སྒྱུར་བའི་ཆེ་སྒྲིམ་པ་འོག་  
 མ་གནས་ཚུལ་ནི་དཔེར་ན་ཉི་མ་ཤར་བའི་ཆེ་སྒྲིམ་པ་དང་རྒྱ་སྐར་གྱི་འོད་ཡོད་  
 གྱང་ཟིལ་གྱིས་མནན་ནས་མི་མདོན་པ་འདྲའོ་ཞེས་གསུངས་ཤིང་། ཡང་ཁ་  
 ཅིག་སྒྲིམ་གསུམ་ཆང་རྩ་འོ་མ་གསུམ་བསྐྱེས་པ་དང་འདྲ་བར་འདོད་ལ།  
 གཞན་དག་གི་བསྟེན་སོགས་གསུམ་གྱི་སྒྲིམ་པ་གསུམ་གང་ཟག་གཅིག་གི་  
 རྒྱུད་ལ་དོང་ཆེ་བཅེགས་པ་ལྟ་བུ་དང་། རྒྱན་མི་འདྲ་བ་བཏགས་པ་དང་འདྲ་  
 བར་འདོད་དེ་དཔེ་སྟོགས་ཅམ་མོ། །

ལྷ་པ་ཉེན་གང་གིས་སྒྲིམ་པ་གང་ལེན་དུ་རུང་མི་རུང་ལ། རབ་བྱུང་  
 གིས་བྲིམ་བའི་སྒྲིམ་པ་ལེན་མི་རུང་བར་སྒྲར་བཤད་ཟིན་ཅིང་། གཞན་བསྟེན་  
 གནས་གྱིས་དག་བསྟེན་གྱི་སྒྲིམ་པ་ལེན་དུ་རུང་ཡང་སྒྲངས་བའི་ཆེ་བསྟེན་  
 གནས་གཏོང་བར་སེམས་སོ། ཁ་ཅིག་དག་བསྟེན་གྱིས་བསྟེན་གནས་ལེན་  
 དུ་མི་རུང་ཞེས་བཞེད་གྱང་། མཁས་པ་མང་པོས་བྱང་པར་ཤེས་ན་ལེན་དུ་  
 རུང་བར་འདོད་དེ། དེའི་ཆེ་དག་བསྟེན་གྱི་སྒྲིམ་པ་མི་གཏོང་བས་བསྟེན་  
 གནས་གྱི་སྒྲིམ་པ་དག་བསྟེན་གྱི་གསོ་སྦྱོང་དུ་འགྱུར་ཞེས་བཞེད་པ་ལྟར་  
 འཐད་པར་སེམས་སོ། །དེ་གཉིས་ཀས་དག་ཚུལ་དང་དག་སྦྱོང་གི་སྒྲིམ་པ་



ལེན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་རུང་ཡང་སྒྲོམ་གསུམ་རིམ་གྱིས་སྦངས་པའི་དགོ་སྒྲོང་གི་  
རྒྱུད་ལ་བསྟེན་གནས་གྱི་སྒྲོམ་པ་འབྱུང་བ་ཚད་ལྡན་གྱིས་མ་གསུངས་པས་  
དེའི་རྒྱུད་ལ་དེ་མེད་པར་སེམས་སོ། །དེ་རྣམས་གྱིས་བྱང་སྒྲོམ་དང་སྤྲུགས་  
གྱི་སྒྲོམ་པ་ནི་སྐབས་སུ་བབས་པ་ན་ལེན་ཏུ་རུང་ལ། གོ་རིམ་གྱི་དབང་དུ་  
བྱས་ན་བྲིམ་པས་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྒྲོམ་པ་སྦངས་ནས་བྱང་སྒྲོམ་དང་སྤྲུགས་  
སྒྲོམ་ལེན་དགོས་པ་ཡིན་ཡང་། བྱང་སྒྲོམ་དང་སྤྲུགས་སྒྲོམ་སྦངས་རྗེས་སུ་  
ཡང་དགོ་བསྟེན་དང་བསྟེན་གནས་ཀྱང་ཤེས་ན་སྦང་དུ་རུང་སྟེ། དེ་གཉིས་  
བྲིམ་པའི་སྒྲོམ་པར་མཚུངས་ཤིང་། སྤྲུགས་གྱི་སྒྲོམ་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་འབྱུང་  
གྱི་གཏོང་རྒྱར་མི་འགོ་བའི་ཕྱིར། གལ་ཏེ་སྤྲུགས་པ་བྲིམ་པས་དེ་གཉིས་ལེན་  
དུ་མི་རུང་ན། དེ་འདྲ་བ་དེས་དགོ་ཚུལ་དང་དགོ་སྒྲོང་གི་སྒྲོམ་པ་སྦང་དུ་མི་  
རུང་བར་འབྱུང་ན། དེ་ནི་མི་འཐད་དེ། སྤྲུགས་པ་བྲིམ་པའི་རྟེན་ཅན་དུ་མས་  
བྱིས་བསྟེན་རྫོགས་གྱི་སྒྲོམ་པ་སྦངས་པ་འཕགས་ཡུལ་དང་བོད་གྱི་ཡུལ་  
དུའང་དུ་མ་བྱུང་བར་ལོ་རྒྱས་འཆད་པའི་བསྟེན་བཙུགས་མང་པོ་ལས་ཀྱང་  
འབྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་གསང་སྤྲུགས་པ་བྲིམ་པས་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྒྲོམ་  
པ་སྦང་དུ་མི་རུང་ངོ་ཞེས་མ་ཟེར་ཅིག། གལ་ཏེ་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྒྲོམ་པ་ནི་འོག་  
མ་ཡིན་ལ། སྤྲུགས་གྱི་སྒྲོམ་པ་ནི་མཐོ་བས་སོ་སྟུང་ན་དེ་ཡང་མ་ངེས་ཏེ། དེ་  
སྟར་ན་དགོ་ཚུལ་དང་དགོ་སྒྲོང་གི་སྒྲོམ་པ་ཡང་ལེན་མི་རུང་བར་འབྱུང་

ཞིང་། སྒྲགས་པས་གསུང་རབ་སྒྲོག་པ་དང་གཏོ་འཕེན་པ་དང་བཟའ་བཏུང་  
 བྱེད་པ་སོགས་ཀྱང་མི་རུང་བར་འགྱུར་ཏེ་དེ་དག་ཀྱང་འོག་མའི་བྱ་བ་ཡིན་  
 བས་སོ། །གལ་ཏེ་དེ་ཆམས་ནི་ཐུན་མོང་བའོ་སྙམ་ན་ཅིག་ཤོས་ལའང་  
 མཚུངས་སོ། །དེས་ན་དེས་དགོ་བསྟེན་དགོ་ཚུལ་དགོ་སྟོང་གི་སྟོམ་པ་གང་  
 སྒྲངས་ནའང་སྒྲགས་སྟོམ་མི་གཏོང་ལ། སྒྲགས་སྟོམ་སྒྲངས་ནའང་དེ་གསུམ་  
 མི་གཏོང་ངོ་། །བསྟེན་གནས་དངོས་ནི་རབ་བྱུང་གིས་ལེན་དུ་མི་རུང་ཡང་།  
 ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟེན་གནས་སམ་སྒྱུང་གནས་ནི་དགོ་སྟོང་དགོ་ཚུལ་སོགས་  
 དང་སྒྲགས་པས་ཀྱང་ལེན་དུ་རུང་བར་བཤད་དོ། །འོན་ཀྱང་འདི་དང་བསྟེན་  
 གནས་གཉིས་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་མཐའ་ཅན་དུ་ཁས་ལེན་དགོས་པས་དེའི་  
 ཆེ་བསམ་པ་འདྲིན་ཚུལ་བྱུང་བར་བྱེད་དགོས་ཏེ། སོ་ཐར་གཞན་དང་སྟོམ་  
 པ་གོང་མ་གཉིས་ནི་ཉིན་ཞག་གི་མཐའ་ཅན་མིན་པས་སོ། །

སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པ་ཆམས་ནི་ཐོག་མར་དགོ་འདུན་ནམ་གང་ཟག་གི་རུང་  
 དུ་ལེན་དགོས་ལ། བྱུང་སྟོམ་ནི་ལེན་ཡུལ་གང་ཟག་མ་རྟོག་ན་ཐོག་མ་ཉིད་  
 ནས་རང་གིས་རྟོག་གྱི་རུང་དུ་སྒྲངས་ཀྱང་སྒྲེ་བར་བཤད་ཅིང་། སྒྲགས་སྟོམ་  
 ནི་ཐོག་མར་སྒྲ་མ་ལས་དབང་གི་དུས་སྟུ་ལེན་པ་ཡིན་ལ། ཉམས་ན་བྱིས་རང་  
 གིས་བདག་འདུག་བྱས་ནས་ལེན་དུ་རུང་ངོ་། །སྟོམ་པ་གོང་མ་གཉིས་ཀྱི་  
 གཏོང་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་རང་གི་ཅ་ཕྱུང་དུ་མཛོན་ནོ། །བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྟོམ་པ་ནི་

སྤྱིར་རང་གིས་ནམ་སྤྱང་བའི་ཉིན་ཞག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ནང་བར་ལེན་དགོས་  
པར་བཤད་ཅིང་། འོན་ཀྱང་མཛོད་འགྲེལ་ལས། གང་གིས་ཆེས་བརྒྱད་ལ་  
ཉག་ཏུ་བསྟེན་གནས་ལ་གནས་པར་བྱའོ་ཞེས་སྒྲོན་ཡང་དག་པར་ཁས་  
སྐྱངས་པ་དེས་ནི་ཟན་ཟོས་ནས་ཀྱང་ནོད་པར་བྱའོ་ཞེས་པ་འདིས་ཆེས་  
བརྒྱད་གྱིས་མཚོན་ཏེ་དུས་བབ་རྣམས་ལ་བསྟེན་གནས་སྤྱང་བར་འདོད་  
པས་དུས་གཅིག་ཏུ་ལེན་པའི་ཚུལ་ཞིག་བསྟན་པའི་དོན་ལ། ཁ་ཅིག་ཉ་སྟོང་  
ཆེས་བརྒྱད་སོགས་ལ་བསྟེན་གནས་སྤྱང་བར་དུས་གཅིག་ཏུ་ཁས་སྐྱངས་  
ཀྱང་དེ་ནི་ཕྱིས་ཆེས་བརྒྱད་སོགས་གྱི་དུས་སུ་ཟན་ཟོས་རྗེས་སུ་འང་ཉིན་གྱི་  
དུང་དུ་ཆོ་གས་སྐྱངས་ན་སྟེ་བའི་ཆེད་ཡིན་གྱི། སྤྱར་ཆོ་གས་མ་སྐྱངས་ན་མི་  
སྟེ་ཞེས་འདོད་ལ། ཁ་ཅིག་དེ་མིན་གྱི་སྤྱར་ཆོ་གས་སྐྱངས་པའི་སྟེན་གྱིས་  
ཆེས་བརྒྱད་སོགས་གྱི་དུས་སུ་ནང་བར་བསྟེན་གནས་གྱི་སྒྲོམ་པ་སྟེས་ཟེན་  
ཀྱང་སྤྱང་བར་བརྗེད་ནས་ཟན་ཟོས་པའི་རྗེས་སུ་དན་ན་སྒྲོམ་པ་སྟེ་བའི་  
བསམ་པ་གསལ་བཏབ་སྟེ་བསྤྱང་བའི་དོན་དུ་བཞེད་དེ། འདིར་ནོད་པར་བྱའོ་  
ཞེས་པའི་དོན་ནོད་པ་ནི་གསལ་བར་བྱས་པའི་ཕྱིར་ངོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
བསམ་པ་གསལ་འདེབས་པའི་དོན་ཡིན་གྱི། སྒྲོམ་པ་ལེན་པའི་དོན་མིན་ནོ་  
ཞེས་གསུང་བ་ནི་འཐད་པ་ལྟར་སྤྱང་ངོ་། །ད་ལྟ་ངོ་མོའམ་བཙུན་མ་ཞེས་  
གྲགས་པ་འདི་ལ་ཁ་ཅིག་སྒྲོམ་པ་སྟེར་བའི་ངེས་པ་མེད་པར་རབ་བྱུང་གི་

རྟགས་ཅམ་ཞིག་སྒྱིན་པར་བྱེད་པ་སྒྲུང་ཡང་། སྒྲུང་བ་པོ་ལ་པན་འདོགས་པའི་  
བསམ་བས་ལེགས་པ་ཞིག་བྱེད་ན་པོ་མའི་བྱད་པར་ཅམ་མ་གཏོགས། དགོ་  
བསྟེན་བསྒྲུབས་ནས་རབ་བྱུང་གི་རྟགས་ཅམ་ཞིག་ཆིག་གིས་སྒྱིན་པའམ་  
རབ་བྱུང་བྱ་སྟེ། སྟོམ་པ་མ་སྒྲངས་བཞིན་དུ་སྒྲངས་པ་ལྟར་བཅས་ན་ནི་མི་  
ལེགས་ཤིང་། དེ་སྒྲངས་མ་སྒྲངས་གཉིས་ལས་སྒྲངས་ཏེ་བསྒྲུངས་ན་པན་  
ཡོན་ཆེ་བའི་བྱིར་རོ། །བསྒྲུབ་ཚུལ་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཆངས་སྟོད་ལ་གནས་  
པའི་གོ་མའི་དགོ་བསྟེན་དུ་འགྱུར་བའམ། རབ་བྱུང་མར་འགྱུར་བས་ལེགས་  
སོ། །

འོ་ན། སོ་ཐར་བྱང་སེམས་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་སྟོམ་པ་གསུམ་ཀ་བསྒྲུང་  
བའི་ཆེ་ནང་འགལ་ཆོགས་པར་བྱུར་ན་རི་ལྟར་བྱ་སྟེ་ན། འདི་ལ་གོང་མ་  
གཙོ་ཆེ་ཡང་དགག་བྱ་དང་དགོས་པ་གང་ཆེ་བའི་དབང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་  
ཡོད་དེ། ས་པཎ་གྱིས། སྟོམ་གསུམ་ལྟན་པའི་གང་ཟག་གིས། །སྒྲང་བྱ་པན་  
ཚུན་ནང་འགལ་ཆོ། །དགག་བྱ་དང་ནི་དགོས་པ་གཉིས། །གཙོ་བོ་གང་ཆེའི་  
དབང་དུ་ཐོང་། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ། །དེ་ཡང་སྒྱིར། གོང་འོག་གི་རྩ་  
བ་ནང་འདོམས་པའི་ཆེ་གོང་མ་བསྒྲུང་དགོས་ལ། འོག་མའི་རྩ་བ་དང་གོང་  
མའི་ཡན་ལག་ནང་འདོམས་ན་འོག་མའི་རྩ་བ་བསྒྲུང་དགོས་ཏེ། སྟོད་འཇུག་  
ལས། རྒྱང་དུའི་བྱིར་ནི་རེ་མི་བཏང་། །གཙོ་ཆེར་གཞན་གྱི་དོན་བསམ་མོ། །

ཞེས་གསུང་བ་ལྟར་ཡིན་ལ། དམིགས་བསལ་གཞན་ཡང་སྤང་རོ། །དེ་ལྟར་  
དབྱུང་བར་བྱ་བའི་གནས་མང་ཡང་རེ་ཞིག་དེ་ཅུ་མོ། །

སྤྲུ་བ། འདུལ་གཞུང་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱབས་པ་ལས་བྱུང་བའི། །ལེགས་  
བཤད་སྤྲོད་པོ་བདུད་ཅིའི་ཆ་ཤས་ཅུ། །རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་ཤེར་ཅེར་སྤངས་  
བཞོད་པ་འདི། །ཐར་འདོད་སློག་གི་ཉེར་འཆོར་འགྱུར་བར་ཤོག །

ཅེས་འདུལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྲོད་པོའི་དོན་གྱི་སྒྲུབ་པའི་མཐའ་གཅོད་ཅེས་  
བྱ་བ་འདི་ཡང་ཤུགས་དགོ་སྤྲོད་བཤད་སྤྲུབ་མིང་ཅན་གྱིས་བགྱིས་པ་སྟེ། ཡི་  
གོ་བ་ནི་རྣམ་དབྱེད་ལྟར་པའི་སྤྲུགས་རམ་པ་ཀུན་དགའ་ཆོས་འབྱོར་རོ། །

དགོ་ལེགས་འཕེལ་ལོ།



༡༡། རྩོམ་པ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་བཞུན་པ་དོན་བཟུས་

གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

རྩོམ་པ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་བཞུན་པ།

༡༢། རྣམ་གྲུ་རུ་མཐུ་གྱོ་ལྟ་ཡ། རྣམ་དཀར་ཆོགས་གཉིས་རིན་  
ཆེན་ཁམས་ལས་གྲུབ། རྣམ་རྟོགས་བར་རིམ་མཐོན་པོས་མངོན་པར་  
མངོས། རྣམ་བྱེད་བཙུན་ཉི་མེ་ལྷ་ལྷོ་གི་སྣང་བ་ཅན། རྣམ་དབང་ལྷན་པོ་མཆོག་  
གིས་དག་ལེགས་སྒྲུབ། རྣམ་མངོན་མཐོན་ཉི་མེ་བཟང་འགྲུབ་པའི་རྒྱ་ཉིད་དུ། རྣམ་  
དག་ཚུལ་བྱིམས་མཆོག་ཏུ་གསུངས་ཕྱིར་འདིར། རྣམ་ཐར་བྱང་སེམས་  
གསང་སྒྲགས་སྒྲོམ་གསུམ་ཉིད། རྣམ་བྱེད་གྲངས་ཀྱི་སྒྲོག་པས་བཤད་པར་  
བྱ། །

དེ་ལ་སྒྲོམ་པ་གསུམ་གྱི་དང་པོ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་  
པར་སྒྲུང་བར་བྱེད་པ་ལ། སྒྲོམ་པའི་མི་མཐུན་སྒྲོགས་ངོ་ཤེས་དགོས་པས།  
དེ་ལ་སོ་སོའི་སྒྲུང་བྱེད་སྒྲོམ་བཟང་བ་དང་། བདེ་བར་གནས་པའི་རྒྱུན་བསྐྱེད་  
པ་གཉིས།

དང་པོ་ལ། གང་ཟག་བྱིམ་པ་དང་། རབ་བྱང་གི་སྒྲོགས་གཉིས་ལས།  
དང་པོ་ལ། དག་བསྐྱེད་གྱི་སྒྲུང་བྱེད། སྒྲོག་གཅིད། མ་བྱེད་ལེན། ལོག་  
གཡེམ། བཟུན་དུ་སྒྲུབ་སྐྱེ་ཅ་བ་བཞི་དང་། ཡན་ལག་ཆང་འཐུང་བ་བཅས་

ལྷའོ། །ཉིན་ཞག་གཅིག་པའི་བསྟེན་གནས་གྱི་སྤང་བྱ་ནི། སྒོག་གཙོད། མ་  
བྱིན་ལེན། མི་ཆངས་སྟོད། བརྩན་སྤྲ་སྟེ་ཅ་བཞིའི་སྟེང་དུ། ཆང་འཐུང་བ། སྤྲ་  
གར་སོགས་དང་། བྱི་སྟན་ཆེ་མཐོ། དུས་མིན་གྱི་བས་བ་བ་བཞི་སྟེ་བརྒྱད་དོ།

གཉིས་པ་རབ་བྱུང་ལ་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པ་དང་རྫོགས་པ་གཉིས།  
དང་པོ་ལ། བར་མ་རབ་བྱུང་དང་། དགེ་ཚུལ་གཉིས། དང་པོའི་སྤང་བྱ་ནི།  
སྤྲ་བས་འགྲོ་འདོར་བ། མཁན་སྟོབ་ལ་མི་གྲུས་པ། བྱིས་པའི་རྟགས་ལེན་ཅིང་།  
རབ་བྱུང་གི་རྟགས་སྟོང་བའོ། །

གཉིས་པ་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྤང་བྱ་ལ་ཆར་གཏོགས་དང་ནང་ཆན་གྱིས་སྟེ་  
ན་བཞི་བརྩ་ཡོད་ཀྱང་། གཙོ་བོ་ནི། ཅ་བཞིའི་སྟེང་དུ། ཆང་། གར་སོགས་།  
འཐུང་སོགས། མལ་སྟན་ཆེ་མཐོ། དུས་མིན་གྱི་བས། གསེར་དངུལ་ལེན་པ་  
སྟེ་བརྩའོ། །གཉིས་པ་དགེ་སྟོང་གི་སྤང་བྱ་ལ། ལྷུང་བ་སྟེ་ལྷའི་ཐོག་མ་ཐམ་  
པའི་སྟེ་ཆན་ལ་བཞི་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་མི་ཆངས་སྟོད་ཀྱི་པམ་པ་ནི། ཐོ་  
མོ་སོགས་གང་ཟག་གསོན་པོའམ། ཞི་བའི་རོ་ལུས་སྟེད་དུ་ལོངས་པ་ལྷ་བྱའི་  
ཁ་བཤང་ལམ་མོའི་ཟག་སྟེད་གསུམ་པོ་གང་རུང་དུ། རོར་བུ་བརྩག་ཅིང་  
རེག་པ་ལས་བྱུང་བའི་བདེ་བ་རྫོགས་པར་ལུས་གྱིས་སྟོང་ཞིང་ཡིད་གྱིས་  
དང་དུ་སྤངས་པ་ན་མི་ཆངས་སྟོད་ཀྱི་པམ་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ཡང་ཡུལ་དེར་  
རེག་པར་བརྩམས་པ་ནས་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་མ་སྟོང་ཚུན་ཆད་སྟོམ་པོ།

ཀྱན་སྒོང་སྐྱེས་ནས་ལུས་ངག་ཏུ་མ་ཐོན་གྱི་བར་བསྐྱམ་བྲ། ཐོན་ནས་སྒྱུར་བ་  
ལ་འདུག་པ་ཚུན་ཆད་གྱི་དུས་སུ་ནི་བཤགས་བྱའི་ཉེས་བྱས་བསྐྱེད་དོ། །  
དེར་མ་ཟད་པམ་པའི་དངོས་གཞི་འབྱུང་བ་ལའང་དེར་འདུག་འདོད་གྱི་ཀྱན་  
སྒོང་ཡོད་པ་དང་། ཞེས་པ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ་སོགས་ཡན་ལག་ཏུ་  
དགོས་གྱི། གཞན་དུ་སྒྲོམ་པོ་དང་ཉེས་བྱས་ཅི་རིགས་སུ་འགྱུར་ཏེ། དེ་དག་  
སྟག་མ་རྣམས་དང་གཞན་ལ་ཡང་ཅི་རིགས་པར་སྒྱུར་བར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་མ་བྱིན་ལེན་གྱི་པམ་པ་ནི། རང་དོན་དུ་རང་དང་ནོར་མི་  
གཅིག་པའི་མིའི་ནོར་རྫས་རང་གིས་བརྟུས་པའམ་གཞན་ལ་བརྟུར་བཅུག་པ་  
དང་འཕྲོག་པའང་རུང་སྟེ་ཐོབ་སྒོ་སྐྱེས་པའི་ཆད་དེར་འགྱུར་རོ། །རིན་ཐང་ནི་  
ཀྱི་གར་དུ་ཀུན་པ་ཉའི་བཞི་ཆའི་ཆད་དང་མཉམ་པའི་དངོས་པོ་བརྟུས་པ་ལ་  
བཤད་ལ། འདིར་ཡུལ་དུས་གྱི་དབང་གིས་རིན་ཐང་ཆེ་ཆུང་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་  
ཡང་རགས་བཅིས་སུ་དདུལ་ཞོ་གསུམ་ཡན་ཆད་གྱི་རིན་ཐང་ཆང་བའི་  
དངོས་པོ་ལ་བརྟུས་པ་ལ་བྱའོ། ། གཞན་དོན་དུ་བརྟུས་པ་དང་། མི་འགྲོ་བ་  
ལས་གཞན་པའི་དངོས་པོ་བརྟུས་པ་དང་། གཡར་པོ་མི་སྟར་བ་སོགས་ལ་  
ཉེས་པ་སྒྲོམ་སྤྱི་རིགས་སུ་འགྱུར་རོ། །

གསུམ་པ་སྒོག་གཅོད་གྱི་པམ་པ་ནི། འདུ་ཞེས་མ་འབྲུལ་བར་མིའམ་  
མངལ་གྱི་མིར་ཆགས་པ་ལ་སོགས་པ་རང་གིས་མཆོན་དུག་ལ་སོགས་པའི་

ཐབས་གྱིས་གསོད་དམ། གསོད་དུ་བཅུག་ཀྱང་རུང་སྟེ། རང་གི་སྤར་ཞི་བའི་  
ཆེ་དེར་འགྱུར་རོ། །གསོད་སེམས་མེད་པར་བསད་པ་སོགས་ལས་དངོས་  
གཞིའི་ལྷུང་བ་མེད་དོ། །

བཞི་པ་བརྟུན་དུ་སྦྲ་བའི་པམ་པ་ནི། མིའི་རྟེན་ལ་བསྐྱབ་དཀའ་བའི་ཡོན་  
ཏན་བསམ་གཏན་དང་གཟུགས་མེད་གྱི་སྦྲོམས་འཇུག་གམ། མངོན་ཤེས་  
དང་བྱུང་ཏྱགས་ཁྱད་པར་ཅན་སོགས་མེད་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་སོགས་  
མ་མཐོང་བར་མཐོང་ཞེས་ཤེས་བཞིན་དུ་སྦྲ་བ་སོགས་དང་། གཞན་གྱིས་  
རང་ལ་དེ་ལྟར་སྦྲས་པ་དང་དུ་ལེན་ནའང་འདྲིར་འགྱུར་རོ། །དེས་ན་མངོན་  
ཤེས་དང་མི་ལྟན་པར་འདས་མ་འོངས་ལུང་སྟོན་པ་ནི་པན་སེམས་ཁྱད་པར་  
ཅན་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་འདི་ཕྱོགས་སུ་གཏོགས་པར་འགྱུར་རོ། །

གཉིས་པ་དགེ་འདུན་གྱི་ལྷག་མ་ལ་བཅུ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་  
ཁུ་བ་འབྱེན་པའི་ལྷག་མ་ནི། གཞན་གྱི་མའི་ལམ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ལས་  
གཞན་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སམ། རང་གི་སོར་མོ་ལྷ་བྱས་ཡིན་ཀྱང་རུང་སྟེ་  
ཁུ་བ་ལྷུང་བའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་རོ། །གཉིས་པ་རེག་པ་ནི། ཆགས་སེམས་གྱིས་  
ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བྱད་མེད་གྱི་ལུས་དང་ལུས་ཀྱི་སྦྲ་སོགས་ལ་རེག་པའོ། །

གསུམ་པ་འབྲིག་ཆིག་སྦྲ་བ་ནི། ཆགས་སེམས་གྱིས་བྱད་མེད་ལ་  
འབྲིག་ཆིག་སོགས་བཙོག་གཏམ་སྦྲས་པའོ། །

བཞི་པ་བསྟེན་བཀྱར་བསྒྲགས་པ་ནི། ཆགས་སེམས་གྱིས་བྱད་མེད་ལ་  
 ཁྱོད་གྱིས་བདག་ལ་འབྲིག་པས་བསྟེན་བཀྱར་ན་ལེགས་སོ་ཞེས་བརྗོད་ནས་  
 ཐོས་པའོ། །

ལྷ་པ་གཉིན་བྱེད་པ་ནི། ཐོ་མོ་སྒར་མ་མཐུན་པ་གཉིས་གཉིན་བྱེད་པའི་  
 ཕྱིར་འཕྲིན་བསྐྱལ་བའི་སྒོ་ནས་མཐུན་པར་བྱས་པའོ། །

དྲུག་པ་ཁང་བ་ནི། དགོན་མཆོག་གི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར་རང་དོན་དུ་  
 གཞི་མ་དག་པ་དང་ཚོད་པ་དང་བཅས་པའི་སར་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་བཅོ་བརྒྱད་ཞེས་  
 དུ་བྱེད་དང་བཅུ་གཅིག་གི་ཆོད་ལས་ལྷག་པའི་ཁང་པ་བཅུ་གས་པའོ། །

བདུན་པ་ཁང་ཆེན་ནི། གཞི་དང་དངོས་པོ་མ་དག་བཞིན་དུ་དགོན་  
 མཆོག་གམ་དག་སྤོང་བཞི་ཡན་གྱི་ཆེད་དུ་ཁང་པ་བྱས་པའོ། །

བརྒྱད་པ་གཞི་མེད་ནི། དག་སྤོང་གཞན་ལ་པམ་པའི་མཐོང་ཐོས་དོགས་  
 གསུམ་པོ་གང་རུང་མེད་བཞིན་དུ་འདིས་འདི་བྱས་སོ་ཞེས་བྱ་བྱེད་སྒྱུར་བའི་  
 སྒོ་ནས་སྒོ་བཏགས་ཏེ་སྤྱོད་ནས་བསྐྱར་བ་བཏབ་པའོ། །

དགུ་པ་བག་ཅམ་ནི། དེ་ལྟར་མེད་བཞིན་དུ་བྱ་བྱེད་མ་སྒྱུར་བས་སམ།  
 ཡང་ན་བསྐྱར་བ་འདེབས་པའི་གཞི་བག་ཅམ་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱར་  
 བ་བཏབ་པའོ། །

བཅུ་པ་དབྱེན་ནི། དག་སྤོང་བཞི་ཆོད་དུ་ཡོངས་པའི་དག་འདུན་པན་



ཚུན་གྱི་བར་དུ་ཆོས་མ་ཡིན་པས་དབྱེན་བྱེད་པར་ཞུགས་པ་ལ། དག་འདུན་གྱིས་བསྒྲོག་པ་ལྟས་བསྒྲོག་ཡང་བཟོད་པ་གསུམ་པའི་མཐར་ཡང་མི་གཏོང་བའོ། །

བཙུ་གཅིག་པ་དེ་རྗེས་སྟོགས་པ་ནི། དག་འདུན་གྱི་དབྱེན་བྱེད་པའི་གྲོགས་སུ་ཞུགས་པ་ལ་སྤར་སྤར་བསྒྲོག་ཀྱང་མི་ཉན་པའོ། །

བཙུ་གཉིས་པ་བྲིམ་སུན་འབྱེན་པ་ནི། སྟོད་པ་ངན་པས་བྲིམ་བདག་དག་འདུན་ལ་མ་དད་པར་བྱས་པ་ན་དེའི་ཉེས་པས་རང་བསྐྱད་པའི་ཆེ་སྟོད་པ་པོའི་དག་འདུན་ལ་བསྐྱར་བ་འདེབས་པར་བྱེད་པ་གཞན་གྱིས་སྤར་བཞིན་བསྒྲོག་ཀྱང་མི་ཉན་པའོ། །

བཙུ་གསུམ་པ་བཀའ་སློ་མི་བདེ་བའི་ལྷག་མ་ནི། རང་ལ་སྤྱང་བ་བྱང་བ་ན་དག་སློང་གཞན་གྱིས་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་སྤང་བ་དང་དུ་མི་ལེན་ཞིང་བྱིར་འགོག་པ་སྤར་བཞིན་བསྒྲོག་ཀྱང་མི་གཏོང་བའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་རོ། །

གསུམ་པ་སྤྱང་བྱེད་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་སྤང་སྤྱང་སུམ་ཙུ་ལས་བཙུ་ཆོན་སྤར་མའི། དང་པོ་འཆང་པའི་སྤང་སྤྱང་ནི། ཆོས་གོས་ཀྱི་རྒྱར་མ་བསྟོས་ཤིང་ཁྱ་གང་གི་ཆད་དུ་ལོངས་པ་ཡན་ཆད་ཀྱི་གོས་རང་ཉིད་དབང་བྱར་ཡོད་པ་བྱིན་གྱིས་མ་བརྟུན་པའམ་བརྟུན་ཀྱང་ཤན་ཞུགས་པ་རང་དོན་དུ་ཞག་བཙུ་མ་རྫོགས་ཀྱི་བར་དུ་བཞག་པའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་རོ། །

གཉིས་པ་འབྲེལ་བ་ནི། རང་གི་ཆོས་གོས་བྱིན་བླ་བས་ཅན་གསུམ་པོ་  
 གང་རུང་རང་ཉིད་གནས་པའི་མཆོམས་ལས་ཐ་དད་པ་གཞན་དུ་བཞག་པ་  
 ཉིན་ཞག་གཅིག་འདས་ནས་བྲལ་བའོ། །གསུམ་པ་ལྷ་འཛོལ་ནི། ཆོས་གོས་  
 གྱི་རྒྱར་བསྔོས་པ་ཁྱ་གང་གི་ཆད་དུ་ཡོངས་ཤིང་ཤུས་མོ་གཉིས་ལྟེ་བའི་  
 འཁོར་གསུམ་མི་ཁེབས་པའི་གོས་བྱིན་གྱིས་བླ་བས་པར་ལྷ་བ་གཅིག་  
 འདས་ཀྱི་བར་དུ་འཆང་བའོ། །འདི་དང་འཆད་པ་གཉིས་ལ་ཤུན་བརྟེན་བྱ་  
 རྟེན་བྱེད་ཀྱི་བྱུང་པར་དང་འབྲལ་བ་ལ་མཆོམས་ཐ་དད་མི་དད་ཀྱི་དབྱེ་བ་  
 མང་ངོ། །བཞི་བ་གོས་འཁྱར་འཇུག་ནི། རང་གི་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགོ་སྟོང་  
 མ་ལ་ཆོས་གོས་བྱིན་བླ་བས་ཅན་འཆོད་དམ་འཁྱར་བཅུག་པའོ། །ལྷ་བ་  
 གོས་ལེན་ནི། རང་ལ་ཆོས་གོས་དེ་ཉིད་ཡོད་བཞིན་དུ་བརྟེན་ཆོང་བྱིར་དུ་མ་  
 ཡིན་པར་འཁོར་གསུམ་ཁེབས་པའི་གོས་རང་དང་ནོར་མི་གཅིག་པའི་དགོ་  
 སྟོང་མ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལས་རང་དོན་དུ་བསྐྱངས་པའོ། །དུག་པ་སྟོང་བ་ནི།  
 དེ་ལྟ་བུའི་གོས་བྱིམ་པ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལས་བསྐྱངས་པའོ། །བདུན་པ་སྟོང་བ་  
 རིགས་པ་ནི། ཆོས་གོས་གསུམ་པོ་གང་རུང་མེད་པའི་དགོ་སྟོང་གིས་བྱིམ་  
 པ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་གཅིག་ཉིད་ལས་སྟོད་གཡོགས་སྟོད་གཡོགས་བྱུང་ལས་  
 ལྷག་པ་བསྐྱངས་པའོ། །བརྒྱད་པ་དཔགས་པ་སྟོང་བ་ནི། བྱིམ་པ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་  
 པས་སྟོས་གང་དཔོགས་བྱིན་པ་ལས་ལྷག་པའམ་བཟང་བོ་བསྐྱངས་པའོ།

།དགྲ་བ་སོ་སོ་ནས་དབགས་པ་སྒྲོང་བ་ནི། བྱིམ་གཅིག་ནས་ཕོ་མོ་གཉིས་སོ་  
སོ་ནས་སྒར་ལྟར་བསྐྱངས་པའོ། །བརྩུ་བ་རིན་བསྐྱར་བ་ནི། གོས་གྱི་རིན་དུ་  
རིན་པོ་ཆེ་ཞལ་ཏ་བ་ལ་གཏད་པ་ལས་ལན་གསུམ་བསྐྱལ་ཞིང་ལན་གསུམ་  
གྱི་བར་དུ་མཐོང་སར་བསྐྱད་པས་ཀྱང་མ་ཐོབ་ཆེ་ད་དུང་ཡང་ལེན་བྱེར་དུ་  
བསྐྱལ་བར་བྱས་ནས་གོས་ཐོབ་པའོ། །

བརྩུ་ཆོན་གཉིས་པ་ལས། དང་པོ་སློན་བལ་གྱི་གདན་གྱི་སྤང་བ་ནི།  
སློན་བལ་ཁོ་ན་ལས་འཁོར་གསུམ་ཁེབས་པའི་མཐའི་ཆད་དུ་ལོངས་པའི་  
གདན་གྲུབ་པར་བྱས་པའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་རོ། །གཉིས་པ་བལ་ནག་གི་གདན་  
ནི། བལ་ནག་འབའ་ཞིག་ལས་གྲུབ་པའི་གདན་བྱས་པའོ། །གསུམ་པ་ཆ་  
གཉིས་བསྐྱེས་པ་ནི། གདན་ལ་ཆ་བཞིར་བགོས་པའི་ཆ་གཉིས་ལས་ལྷག་  
བལ་ནག་འདྲེས་པར་བྱས་པའོ། །བཞི་པ་ལོ་དྲུག་གི་ནང་དུ་གདན་བྱས་པ་ནི།  
ལོ་དྲུག་གི་བར་ལོངས་སྤྱད་རྒྱུ་འཛིན་རང་ལ་ཡོད་བཞིན་དུ་གདན་གསར་པ་  
བྱས་པའོ། །ལྔ་པ་མཐོ་གང་མ་སྒྲན་པ་ནི། གདིང་གསར་བ་བྱས་པའི་ཆེ་རྒྱུང་  
པ་ནས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་མཐོ་གང་གི་ཆད་མ་སྐྱར་བའོ། །དྲུག་པ་བལ་  
ཐོགས་པ་ནི་ཆགས་སེམས་ཀྱིས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བལ་སོགས་ཁྱར་  
ཆེན་པོ་བྱེར་ནས་ཉིན་གཅིག་རྒྱང་གྲགས་འདས་པར་བྱེན་པའོ། །བདུན་པ་  
འཁྱར་འཇུག་པ་ནི། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགོ་སྒྲོང་མ་ལ་བལ་འཆོད་པ་དང་མེལ་

བ་དང་འབྲུར་བཙུག་པ་སྟེ། མདོར་ན་རང་གི་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྱང་མེད་ལ་  
རང་དགར་བྱ་བ་གང་བྱེད་པ་འཆོལ་ཡང་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་བར་བཤད་དོ།  
བརྒྱད་པ་གསེར་དདུལ་ལེན་པ་ནི། རྒྱུད་བ་བ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་མེད་པར་  
ཆགས་སེམས་ཀྱིས་གསེར་དདུལ་སོགས་ལ་རེག་པའང་རེག་ཏུ་བཙུག་  
པའོ། །དགྲུ་པ་མདོན་མཆན་ཅན་ནི། ཆགས་སེམས་ཀྱིས་བྲིམ་པ་ཉེ་དུ་མ་  
ཡིན་པ་ལ་རང་དོན་དུ་གསེར་སོགས་ཀྱིས་ཁེ་སློགས་བྱེད་བཙུག་པའོ། །བཙུ་  
བ་ཉོ་ཆོང་ནི། དེར་རིན་པོ་ཆེ་མ་ཡིན་པའི་དངོས་པོ་གཞན་ལ་ཁེ་སློགས་བྱེད་  
བཙུག་པའོ། །

བཙུ་ཆན་གསུམ་པ་ལས། དང་པོ་ལྷུང་བཟེད་ཞག་བཙུ་འཆང་བའི་སྤང་  
བ་ནི། གོས་འཆང་བ་དང་མཚུངས་སོ། །གཉིས་པ་ལྷུང་བཟེད་ལྷག་པོ་འཆོལ་  
བ་ནི། ལྷུང་བཟེད་ཡོད་བཞིན་དུ་བྲིམ་པ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལྷུང་བཟེད་  
འབད་པས་བཙུལ་བའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་རོ། །གསུམ་པ་འཐག་ཏུ་འདུག་པ་ནི།  
བྲིམ་པ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལ་སྤྲ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་བྱེན་པར་ཐགས་འཐག་ཏུ་བཙུག་པའོ། །  
བཞི་པ་འཐག་པ་བསྐྱེད་པ་ནི། བྲིམ་པ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པས་ཐགས་བཏགས་  
ནས་རང་ལ་སྟེར་བར་ཁས་སྤངས་པ་ན་ཐགས་མཁན་ལ་སྤྲ་རྒྱ་རྒྱ་བྱེན་ནས་  
སྤྱིན་མཁན་གྱི་སྒོ་དང་མི་འཆོལ་པའི་བཟང་ཆེན་འཐག་ཏུ་བཙུག་པའོ། །ལྷ་པ་  
བྱེན་འཕྲོག་ནི། རང་གི་དངོས་པོ་དགེ་སྒོང་གཞན་ལ་བྱེན་པ་སྤྲ་འཕྲོག་པའོ།

།དྲུག་པ་བརྟན་པ་ལས་བྱུང་བ་ནི། དབྱར་གྱི་ཉིད་པ་དབྱར་གྱི་མཚམས་ནང་  
དུ་ལོངས་སྐྱུང་བའོ། །བདུན་པ་དགོན་པའི་འབྲལ་བ་ནི། དགེ་སློང་དགོན་པ་  
བ་སྒྲམ་སྐྱུར་དང་བྲལ་ནས་ཞག་བདུན་སོང་བའོ། །བརྒྱད་པ་རས་ཆེན་  
བཅངས་པ་ནི། དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་དབྱར་ཁས་ལེན་གྱི་སྤྲོལ་ཆེ་གཅིག་  
པན་ནས་འཆོལ་བ་དང་། དགག་དབྱེ་གྲོལ་ནས་ཆེ་གཅིག་པན་འདས་པར་  
བཅངས་པའོ། །དགུ་པ་བསྐྱོས་བསྐྱུར་ནི། སྤྱིན་བདག་གིས་དགེ་འདུན་ལ་  
བསྐྱོས་པ་རང་ཉིད་ལ་བསྐྱུར་བའོ། །བཅུ་པ་གསོག་འཛོག་གི་སྤང་བ་ནི། སྤོན་  
བཞི་པོ་གང་རུང་གིན་ལེན་བྱས་པ་མ་བཤེག་པར་དུས་ལས་འདས་པར་  
འཛོག་པ་ན་དེར་འགྱུར་རོ། །

གཉིས་པ་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་དགུ་བཅུ་ལས། བཅུ་ཆེན་ཐོག་མའི།  
དང་པོ་བརྟན་སྤྱིའི་ལྷུང་བྱེད་ནི། བམ་པ་སྒྲོམ་པོ་ཉིས་བྱས་གྱི་ནང་ཆེན་མ་  
ཡིན་པའི་བརྟན་ཤེས་བཞིན་སྤྱིས་པ་པ་རོལ་བོས་གོ་བའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་རོ། །  
གཉིས་པ་སྒྲོན་སྤྱི་བ་ནི། བདེན་ནམ་བརྟན་ཡང་རུང་ངན་སེམས་གྱིས་དགེ་  
སློང་དེའི་རིགས་རུས་དབང་བོ་སོགས་གྱི་སྒྲོན་དེ་ཉིད་གྱི་མངོན་སུམ་དུ་  
བརྗོད་པའོ། །གསུམ་པ་སྤྲུལ་ནི། བསམ་བཞིན་དུ་མཐུན་པའི་དགེ་སློང་ནང་  
པན་ཚུན་གྱི་བར་དུ་སྤྲུལ་བྱེད་པའོ། །བཞི་པ་སྒྲོན་འདོགས་ནི། དགེ་སློང་  
གཉིས་པན་ཚུན་གྱི་ཚུད་པ་དགེ་འདུན་གྱིས་ཆོས་བཞིན་ཞི་བར་བྱས་པ་ལ་



སྒྲུབ་སྒྲོན་འདོགས་བྲུས་ནས་ཚུད་པ་སྒྲོང་བའོ། །ལྷ་བ་བྱད་མེད་ལ་ཆོས་སྟོན་  
 པ་ནི། གྲོགས་སྦྱེས་པ་མེད་པའི་སར་བྱད་མེད་ལ་ཆོས་ཆིག་དྲུག་ལས་ལྷག་  
 སྟོན་པའོ། །དྲུག་པ་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པ་དང་ལྷན་ཅིག་འདོན་པ་ནི། རྒྱུ་  
 བག་གི་བསམ་པས་དགོ་སྒྲོང་མ་ཡིན་པ་དང་ལྷན་ཅིག་ཆོས་ཀྱི་ཆིག་  
 གདངས་སྒྲུ་ཆོགས་འདོན་པའོ། །བདུན་པ་གནས་ངན་ལེན་བརྗོད་པ་ནི། རང་  
 ཉིད་ཀྱིས་དེའི་ལྷུང་བ་སྦྱང་མེ་འོས་བཞིན་དུ་དགོ་སྒྲོང་གཞན་ལ་པ་མ་ལྷག་གི་  
 ལྷུང་དབྱུང་ངམ་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པ་ལ་བརྗོད་པའོ། །བརྒྱད་པ་མི་ཆོས་  
 སྒྲ་མ་བདེན་པར་སྦྱ་བ་ནི། དགོས་པ་བྱད་པར་ཅན་མེད་བཞིན་དུ་རང་གིས་  
 ཐོབ་པའི་མཛོན་ཤེས་སོགས་མི་ཆོས་སྒྲ་མའི་ཡོན་ཏན་དེ་ཉིད་བསྟེན་པར་མ་  
 རྫོགས་པ་ལ་བརྗོད་པའོ། །དགུ་བ་བཤེས་འོར་བྱེད་པ་ནི། དགོ་འདུན་སྦྱིའི་  
 ལས་བྱེད་པའི་དགོ་སྒྲོང་གིས་གཞན་ལ་སྦྱི་རྩེས་ཀྱི་སྦྱང་ནས་སྦྱར་འོས་པ་  
 བྱིན་པ་ལ་སྒྲོན་བརྗོད་པའོ། །བཅུ་བ་བྱད་གསོད་ནི། གསོ་སྦྱོང་སོགས་ཀྱི་ཆེ་  
 བསྐྱབ་པའི་གཞི་སྤྲ་མོ་འདི་འདྲ་བས་ཅི་བྱ་ཞེས་བྱད་གསོད་ཀྱི་ཆིག་བརྗོད་པ་  
 གཞན་ཀྱིས་ཐོས་པའོ། །

བཅུ་ཆེན་གཉིས་པ་ལས། དང་པོ་ས་བོན་འཇིག་པའི་ལྷུང་བྱེད་ནི། མེ་  
 སོགས་ཀྱིས་རུང་བར་མ་བྲུས་པའི་གྲོ་ནས་སོགས་ཀྱི་ས་བོན་དང་བྱར་ཤིང་  
 སོགས་བརྒྱུད་གཅོད་སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཉམས་པར་བྲུས་པའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་

རོ། །གཉིས་པ་འབྲུ་བ་ནི། དག་འདུན་གྱི་གནས་མལ་སྟོབ་པའི་ལས་བྱེད་པའི་  
དག་སྟོང་གིས་ཚུལ་བཞིན་བྱས་ཀྱང་འབྲུ་བར་བྱེད་པའོ། །གསུམ་པ་བསྟོ་བ་  
རྣལ་གཞོན་པ་ནི། དག་འདུན་གྱིས་སྤྱིར་བཅས་ལ་འགོད་པའི་ཆེད་དུ་ཚུལ་  
ཁྲིམས་གྱི་སྟོན་ས་ཚུལ་བཞིན་སྟེང་བ་ན་གཡོ་ཐབས་གྱིས་གཞན་དུ་བསྐྱར་  
བའོ། །བཞི་པ་གནས་མལ་ལས་གྱུར་བ་ནི། དག་འདུན་གྱི་གནས་མལ་ལ་  
ལོངས་སྤྱད་དེ་ཆུད་བ་བར་འགྱུར་བ་ཡོད་ན་མ་བསྟུས་པར་འདོམ་ཞེ་དགའི་  
གནས་སུ་སྤྱོད་ནས་དེ་དག་མེ་ཆུ་སོགས་གྱིས་ཆུད་བ་བར་བྱས་པའོ། །ལྔ་པ་  
གདིང་བ་ལས་གྱུར་པ་ནི། གཙུག་ལག་ཁང་དུ་རང་གི་གདིང་བའི་འོག་ཏུ་རྩ་  
སོགས་བཏིང་བ་ཡོད་ན་རྗེས་སུ་མ་བསྟུས་པར་བཞག་པའོ། །དྲུག་པ་སྦྱོད་པ་  
ནི། གཞོད་སེམས་གྱིས་དག་སྟོང་གཞན་གནས་ཁང་ནས་སྤྱི་རོལ་དུ་སྦྱོད་  
པའོ། །བདུན་པ་སྤྱིས་གཞོན་བྱེད་པ་ནི། གཞོད་པར་འདོད་པས་རང་གི་ལུས་  
ངག་གང་རུང་གིས་དག་སྟོང་གཞན་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་ཅིང་མཐོ་བཅའ་མས་  
པའོ། །བརྒྱད་པ་རྩ་བ་འབྱུང་བ་ལ་འདུག་པ་ནི། གཞོད་སེམས་གྱིས་དག་སྟོང་  
གཞན་གྱི་གནས་ཁང་ཐོག་ཏུ་ཁྲི་རྒྱང་བ་ཅན་རང་གི་ལུས་གྱིས་མནན་ནས་  
གཞོད་པར་འགྱུར་བའི་ལས་བྱེད་པའོ། །དགུ་བ་འདེབས་པ་ནི། ཤེས་བཞིན་  
དུ་སྟོག་ཆགས་དང་བཅས་པའི་རྩ་ཆུ་ཤིང་སོགས་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པའོ། །བཅུ་  
བ་རིམ་པ་ལྷག་པར་བཅིག་པ་ནི། དཀོན་མཆོག་གི་ཆེད་དུ་གཙུག་ལག་ཁང་

བཙེག་པའི་ཆེ་ཆར་ཚུའི་དུས་སུ་གནོད་པ་མ་བསྐྱང་བར་ཉིན་གཅིག་རིམ་པ་  
གསུམ་ལས་ལྷག་བཙེག་པའོ། །

བཙུ་ཆོན་གསུམ་པ་ལས། དང་པོ་དགེ་སློང་མ་ལ་ཆོས་སྟོན་པའི་ལྷུང་  
བྱེད་ནི། དགེ་སློང་མའི་སྟོན་པར་མ་བསྐྱོས་བཞིན་དུ་དེ་ལ་དམ་པའི་ཆོས་  
བསྟན་པའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་རོ། །གཉིས་པ་ཉི་མ་རྒྱབ་ཀྱི་བར་སྟོན་པ་ནི། དགེ་  
སློང་མའི་སྟོན་པ་ཡིན་ཡང་འཛིགས་པ་དང་བཅས་པའི་སར་ཉི་མ་རྒྱབ་ནས་  
ཀྱང་ཆོས་སྟོན་པའོ། །གསུམ་པ་ཟས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཆོས་སྟོན་ནི་ཟེར་བ་ནི། དགེ་  
སློང་མའི་སྟོན་པར་བསྐྱོས་པའི་དགེ་སློང་ལ་ཕྱག་དོག་གིས་འདིས་ཟས་ཀྱི་  
ཕྱིར་དུ་ཆོས་སྟོན་པར་བྱེད་དོ་ཞེས་བསྐྱར་བ་འདེབས་པའོ། །བཞི་བ་གོས་  
བྱིན་པ་ནི། དགེ་སློང་མ་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པར་བཤེས་ངོ་ཅམ་ཀྱི་ཕྱིར་རང་གི་  
གོས་བྱིན་པའོ། །ལྷ་པ་གོས་བྱེད་པ་ནི། དེ་ལྟ་བུའི་དགེ་སློང་མའི་གོས་བཅེམ་  
པའོ། །དྲུག་པ་ལམ་དུ་འགོ་བ་ནི། དགེ་སློང་མ་དང་ལྷན་ཅིག་ལམ་དུ་རྒྱང་  
གྲགས་ལས་ལྷག་འདས་པར་བྱིན་པའོ། །བདུན་པ་གྲུར་འཇུག་ནི། དགེ་སློང་  
མ་དང་ལྷན་ཅིག་གྲུར་ཞུགས་ནས་ཚུའི་རྒྱུན་སྒྲོགས་སུ་རྒྱང་གྲགས་ཀྱི་བར་  
དུ་བྱིན་པའོ། །བརྒྱད་པ་དབེན་པ་སྐྱབས་ཡོད་ན་འདུག་པ་ནི། བྱད་མེད་ཉི་དུ་  
མ་ཡིན་པ་དང་ལྷན་ཅིག་དབེན་པ་སྐྱབས་ཡོད་ན་འདུག་པའོ། །དགུ་པ་དེར་  
འགྲེང་བ་ནི། འགྲེང་བའི་བྱད་པར་མ་གཏོགས་སྤར་བཞིན་ནོ། །བཙུ་པ་ཟས་

སྒྲོར་བཅུག་པ་ནི། རང་དང་ཉོན་མི་གཅིག་པའི་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགེ་སྒྲོང་  
མ་བརྒྱད་ནས་བྲིམ་བདག་གི་བཟའ་བུར་རང་ལ་སྒྲོར་བཅུག་པ་འོ། །

བཅུ་ཆོན་བཞི་བ་ལས། དང་པོ་ཡང་ཡང་བའི་ལྷུང་བྱེད་ནི། དགོས་པ་  
ཁྱད་པར་ཅན་མེད་པར་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྲིམ་ནས་ཉོན་གཅིག་ཁོ་ནར་དུས་  
རུང་གི་བས་ལན་གཉིས་གསུམ་སོགས་བསྐྱངས་ཏེ་བོས་པའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་  
རོ། །གཉིས་པ་འདུག་གནས་གཅིག་དུ་བ་བ་ནི། ལྷ་སྟེགས་ཁོ་ནའི་སྦྱིན་བདག་  
བྱེད་པའི་བྲིམ་དུ་ལྷ་སྟེགས་དང་ལྷན་ཅིག་ཉོན་ཞག་གཅིག་ལས་ལྷག་གནས་  
ཏེ་བས་བ་འོ། །གསུམ་པ་ལྷག་པ་ལེན་པ་ནི། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྲིམ་ནས་  
དུས་གཅིག་ལ་ལྷུང་བཟེད་གསུམ་ལས་ལྷག་བསྐྱངས་པ་འོ། །བཞི་བ་སྐྱངས་  
པ་བ་བ་ནི། སྦྱིན་ལེན་བྱས་པའི་དུས་རུང་གི་བས་བ་བ་ལུས་ངག་བསམ་སྒྲོར་  
གྲིས་སྐྱངས་པ་ལས་སྐྱང་བས་བྱུང་བ་ལྷག་པོར་མ་བྱས་པར་བ་འོ། །ལྷ་པ་  
སྐྱངས་པ་སྟོབ་པ་ནི། དགེ་སྒྲོང་གཞན་གྱིས་བས་བ་བ་སྐྱངས་པ་ལས་སྐྱར་བ་  
བ་ན་ལྷག་པོར་མ་བྱས་བཞིན་དུ་ཉོན་ཞག་དེ་ལ་སྟོབ་པར་བྱས་ཏེ་ཆོག་གྱང་  
སྒྲ་བ་འོ། །དུག་པ་འདུས་ཤིང་བ་བ་ནི། མི་མཐུན་པའི་བསམ་པས་མཆོམས་  
ནང་ལས་ལོགས་སུ་འདུས་ནས་བ་འོ། །བདུན་པ་དུས་མ་ཡིན་པར་བ་བ་ནི།  
སྤིང་འདིའི་ཉེ་མ་བྱེད་ཡོལ་ནས་སང་གི་སྐྱ་རངས་མ་ཤར་གོང་དུ་དུས་རུང་  
གི་བས་བ་འོ། །བརྒྱད་པ་གསོག་འཛོག་བྱེད་པ་ནི། སྟན་བཞི་པོ་གང་རུང་

བྱིན་ལེན་བྱས་པ་མ་ཞིག་པའི་ལྷག་མ་གསོག་འཛོག་བྱས་ནས་ལོངས་སྤྱོད་  
བའོ། །དགྲུ་པ་བྱིན་ལེན་མ་བྱས་པར་བ་བའི། སྤྲུལ་བཞི་པོ་གང་རུང་བྱིན་  
ལེན་མ་བྱས་པར་བ་བའོ། །བཙུ་པ་བས་བསོད་པ་སྤོང་བའི། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་  
པའི་བྲིམ་པ་ལ་རང་འདོད་ཀྱིས་བས་བབང་བོ་སྤོང་བའོ། །

བཙུ་ཆེན་ལྷ་པ་ལས། དང་པོ་སྤོག་ཆགས་ཡོད་པའི་ཆུར་ལོངས་སྤྱོད་  
པའི་ལྷང་བྱེད་ནི། རང་དོན་དུ་སྤོག་ཆགས་དང་བཅས་པའི་རྩ་རྩ་ཤིང་སོགས་  
ལ་ལོངས་སྤྱོད་དེ་སེམས་ཅན་ཤི་བའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་རོ། །གཉིས་པ་ཉལ་བོ་  
བྱེད་པའི་བྲིམ་ན་འདུག་པ་ནི། བྲིམ་པ་པོ་མོ་ཉལ་བོ་བྱེད་པར་བཤམས་པ་  
ཤེས་བཞིན་དུ་དེར་འདུག་སྟེ་བར་དུ་གཅོད་པའོ། །གསུམ་པ་འབྲང་བ་ནི།  
དེའི་བྲུང་པར་མ་གཏོགས་སྤར་ལྷར་རོ། །བཞི་བ་གཅེར་བྱ་པ་ལ་བས་བྱིན་པ་  
ནི། དགོས་པ་བྲུང་པར་ཅན་མེད་པར་བྱ་སྟེགས་པའི་བྲུང་མེད་ལ་བས་གོས་  
སྟེར་བའོ། །ལྷ་པ་དམག་ལ་ལྷ་བའི། མཆམས་ཀྱི་བྱི་རོལ་ལས་འདས་ཏེ་  
བརྒྱད་ཡན་ཆད་ཀྱི་དམག་ལ་ལྷ་བའོ། ། དུག་པ་དམག་ནང་དུ་གནས་པ་ནི།  
དགོས་པ་བྲུང་པར་ཅན་མེད་བཞིན་དུ་དམག་གི་ནང་དུ་ཞག་གཅིག་འདས་  
པར་གནས་པའོ། །བདུན་པ་གཡུལ་དགྲུགས་པ་ནི། དོན་མེད་པར་དམག་གི་  
གཡུལ་དགྲུགས་པའོ། །བརྒྱད་པ་བརྟེན་པ་ནི། དགོ་སྤོང་གཞན་ལ་བརྟེན་  
གམ་བརྟེན་དུ་འཇུག་པའོ། །དགྲུ་པ་བརྟེན་པར་གཟས་པ་ནི། གོ་སྤོལ། །བཙུ་



བ་གནས་ངན་ལེན་འཆང་བ་ནི། དགེ་སློང་གཞན་ལ་པམ་ལྷག་གི་ལྷུང་བ་བྱུང་  
བ་དགོས་མེད་དུ་འཆབ་པ་ལོ། །

བརྩ་ཆེན་དྲུག་པ་ལས། དང་པོ་ཟས་གཙུག་དུ་འཇུག་པའི་ལྷུང་བྱེད་ནི།  
གཞོན་སེམས་ཀྱིས་གྲོགས་དགེ་སློང་ལ་གཞན་གྱི་དུས་རུང་གི་ཟས་སྦྱོར་བ་  
བཀག་པའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་རོ། །གཉིས་པ་མེ་ལ་རེག་པ་ནི། དུས་ངན་པ་མ་  
བྱས་པར་རང་དགར་མེ་ལ་རེག་ཅིང་རེག་ཏུ་འཇུག་པ་ལོ། །གསུམ་པ་འདུན་  
པ་སྦྱིར་བསྐྱར་བ་ནི། སྒར་དགེ་འདུན་ལ་འདུན་པ་ལུལ་བ་སྦྱར་མི་མཐུན་པའི་  
བསམ་བས་སྦྱིར་སྐྱར་བར་བྱེད་པ་ལོ། །བཞི་པ་རྒྱབ་ལྷག་ཉལ་བ་ནི། བསྟེན་  
པར་མ་རྫོགས་པ་དང་ལྷན་ཅིག་རྒྱབ་གཉིས་ལས་ལྷག་ཉལ་བ་ལོ། །ལྔ་པ་སྤྲིག་  
ལྷ་མི་གཏོང་བ་ནི། སྟོན་པའི་གསུང་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་ལོག་ལྷ་སྦྱེས་པ་  
གཞན་གྱིས་བསྐྱོག་གྱུང་མི་གཏོང་བ་ལོ། །དྲུག་པ་སྤངས་པའི་རྗེས་སུ་སྤྲོགས་  
པ་ནི། དགེ་འདུན་གྱིས་གནས་ནས་ལྷུང་བའི་དགེ་སློང་དང་ལྷན་ཅིག་སྦྱོང་  
ལས་མཐུན་པར་བྱེད་པ་ལོ། །བདུན་པ་དགེ་ཚུལ་བསྟེན་པ་སྦྱད་པ་ནི། དགེ་  
ཚུལ་ཞེས་སྦྱོར་བ་མ་གཏོགས་དེ་ལྟར་རོ། །བརྒྱད་པ་གོས་མ་སྦྱར་བ་ནི།  
རུང་བའི་ཆོན་གྱིས་ཁ་མ་བསྐྱར་བའི་གོས་གཞན་གྱིས་གཡོགས་མེད་པར་  
གྱོན་པ་ལོ། །དགུ་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་རེག་པ་ནི། འདོད་སེམས་ཀྱིས་རིན་པོ་ཆེའི་  
རིགས་ལ་རེག་པ་ལོ། །བརྩ་བ་ཁྲུས་བྱེད་པ་ནི། ཆ་བ་དང་ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་

དུས་མ་ཡིན་པར་སྟེ་བར་སྟེ་བ་པའི་ཚུ་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་ཁྱས་བྱེད་པའོ། །

བཙུ་ཆོན་བདུན་པ་ལས། དང་པོ་དུད་འགོ་གསོད་པའི་ལྷང་བྱེད་ནི།  
 བསམ་བཞིན་དུ་དུད་འགོ་གསོད་དམ་གསོད་དུ་བཙུག་ནས་ཞི་བའི་ཆེ་ན་  
 དེར་འགྱུར་རོ། །གཉིས་པ་འགྱོད་པ་བསྐྱེད་པ་ནི། དགོ་སྟོང་གཞན་དག་ལ་  
 སྒོམ་པ་མ་སྐྱེས་སོ་ཞེས་བརྗོད་ནས་ཡིད་མི་བདེ་བར་བྱས་པའོ། །གསུམ་པ་  
 གག་ཆེ་ལ་བྱེད་པ་ནི། སྐྱེ་གཡའ་བར་འདོད་པའི་བསམ་པས་སོར་མོ་སོགས་  
 གྱིས་དགོ་སྟོང་གཞན་གྱི་ལུས་གྱི་ཆ་ལ་རེག་པའོ། །བཞི་བ་ཚུ་ལ་ཅེ་བ་ནི།  
 རྒོད་བག་གི་བསམ་པས་ཚུར་ཅེ་བའོ། །ལྔ་བ་བྱུང་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཉལ་བ་  
 ནི། མཆམས་ནང་གཅིག་ཏུ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཉལ་  
 བའོ། །དུག་པ་སྤངས་པར་བྱེད་པ་ནི། གནོད་སེམས་གྱིས་དགོ་སྟོང་གཞན་ལ་  
 འཛིགས་ཚུ་ལ་སྟོན་པའོ། །བདུན་པ་སྐྱེད་པ་ནི། རྒྱ་སེམས་མེད་ཀྱང་གནོད་  
 སེམས་གྱིས་དགོ་སྟོང་གཞན་གྱི་ཡོ་བྱུང་སྐྱེད་པའོ། །བརྒྱད་པ་བྱིན་པས་འཆོ་  
 བ་ནི། རོར་མི་གཅིག་པའི་དགོ་སྟོང་ལ་རང་གིས་བྱིན་བྱིན་པའི་གོས་རང་  
 དགར་ལོངས་སྟོང་པའོ། །དགུ་བ་སྐྱར་འདེབ་པ་ནི། བསམ་བཞིན་དུ་དགོ་  
 སྟོང་གཞན་ལ་ལྷག་མའི་ལྷང་བ་བྱུང་ཞེས་ངན་དུ་བརྗོད་པའོ། །བཙུ་བ་བྱུང་  
 མེད་དང་ལྷན་ཅིག་འགོ་བ་ནི། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ལམ་  
 དུ་རྒྱང་གྲགས་འདས་པར་བྱིན་པའོ། །

བརྩ་ཆན་བརྒྱད་པ་ལས། དང་པོ་རྒྱན་པོ་དང་ལྷན་ཅིག་འགྲོ་བའི་ལྷང་  
 བྱེད་ནི། དེ་དང་ལྷན་ཅིག་སྒར་བཞིན་སོང་བའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་རོ། །གཉིས་པ་  
 ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པར་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ནི། བསྐྱབ་བྱ་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པར་  
 ཞེས་བཞིན་དུ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ལོ། །གསུམ་པ་ས་ཁྲོ་བ་ནི། དགོས་པར་  
 བྱེད་པར་ཅན་མེད་བཞིན་དུ་སྤྲི་ཞིང་འཐས་པ་ནས་སྒར་གང་ཡན་ཆད་རྒྱུ་བར་  
 བྱེད་པའམ་ལྷུང་བྱ་འདེབས་པ་སོགས་བྱེད་པ་ལོ། །བཞི་པ་མགོན་དུ་གཉིར་  
 བ་རིང་དུ་འཇུག་པ་ནི། སྦྱིན་བདག་གིས་མགོན་དུ་བོས་པའི་དུས་ཆོད་ལས་  
 འདས་པའམ་ཞག་གངས་མེད་ཀྱང་ལྷ་བ་བཞི་ལས་ལྷག་དེའི་བསྟེན་བཀྱར་  
 ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་ལོ། །ལྷ་པ་བསྐྱབ་པ་ཉིར་འཛོག་ནི། འདུལ་བ་ཞེས་པས་  
 བསྐྱབ་པ་ལ་འདི་ལྷར་བསྐྱབ་དགོས་ཞེས་བརྗོད་པ་མི་ཉན་པར་ཐབས་གྱིས་  
 སྤོང་བ་ལོ། །དུག་པ་ཉན་ན་བྱེད་པ་ནི། ཅོད་ལྷ་དེ་གཞན་དང་གྲོས་བྱེད་པ་ལ་མི་  
 མཐུན་པའི་བསམ་པས་སྒྲོག་དུ་ཉན་པ་ལོ། །བདུན་པ་མི་སྦྲ་བར་འགྲོ་བ་ནི།  
 ལས་གལ་དུ་འཁོད་ཅིན་ནས་འདུན་པ་མ་ལུལ་བར་གཞན་དུ་འགྲོ་བ་ལོ། །  
 བརྒྱད་པ་མ་གྲུས་པ་ནི། དག་འདུན་གྱིས་ཆོས་ལྡན་གྱི་བྱ་བ་ལ་མ་གྲུས་པའི་  
 ཚུལ་གྱིས་འདའ་བར་བྱེད་པ་ལོ། །དགུ་པ་ཆང་འཐུང་བ་ནི། ཟློས་འགྱུར་གྱི་  
 རིགས་འཐུང་བ་ལོ། །བརྩ་པ་སྤྱི་དོ་གྲོང་དུ་འཇུག་པ་ནི། ཉི་དུ་མ་ཡིན་པའི་  
 བྱིས་དུ་གྱང་ཡོལ་ནས་སང་གི་སྐྱ་རེངས་མ་ཤར་གྱི་བར་གནས་པ་ལོ། །

བཅུ་ཆེན་དགུ་པ་ལས། དང་པོ་སྤྱི་ཐོབ་དུ་རྒྱ་བའི་ལྷུང་བྱེད་ནི། རང་  
 བྱོར་གཞན་དུ་རྒྱ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དགོ་འདུན་གྱི་གདུགས་ཆོད་ཡོལ་བར་  
 བྱས་པའི་ཆེ་དེར་འགྱུར་རོ། །གཉིས་པ་རྒྱལ་བའི་པོ་བྱང་དུ་འཇུག་པ་ནི།  
 མཆན་མོ་རྒྱལ་བའི་བཅུ་ཆེན་མོ་ཡོད་པའི་པོ་བྱང་དུ་འཇུག་པའོ། །གསུམ་པ་  
 བྱེད་གསོད་ནི། གསོ་སྦྱོང་གི་དུས་སུ་བསྐབ་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་དུ་གསོད་པའི་  
 ཆོག་སྤྱོད་པའོ། །བཞི་པ་ཁབ་རལ་བྱེད་པ་ནི། རིན་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་ལ་ཁབ་  
 རལ་བྱེད་པའོ། །ལྔ་པ་བྲི་རྒྱུ་འཆོས་པ་ནི། བྲི་རྒྱུ་བྲུ་གང་ལས་མཐོ་བར་  
 བྱེད་པའོ། །དྲུག་པ་ཤིང་བལ་གོས་པ་ནི། དགོ་འདུན་གྱི་གནས་མལ་བསམ་  
 བཞིན་དུ་ཤིང་བལ་སོགས་ཀྱིས་གོས་པར་བྱེད་པའོ། །བདུན་པ་གདིང་བ་  
 དང་། བརྒྱད་པ་གཡན་པ་དགབ་པ་དང་། དགུ་པ་དབྱར་གྱི་གོས་རས་ཆེན་  
 གསུམ་རང་རང་གི་ཆད་ལས་ལྷག་བྱེད་པའོ། །བཅུ་པ་ཆོས་གོས་ཀྱི་ཆད་  
 ལས་གྱུར་བའི་ལྷུང་བྱེད་ནི། ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་རང་དང་མི་འཆོམས་  
 བདེ་བར་གཤེགས་པའི་ཆོས་གོས་ཀྱི་ཆད་དུ་བྱས་ན་དེར་འགྱུར་རོ། །

བཞི་པ་སོར་བཤགས་ཀྱི་སྤྱེ་ལ་བཞི་ལས། དང་པོ་དགོ་སྦྱོང་ཐས་ཁས་  
 ལེན་པའི་སོར་བཤགས་ནི། རང་ཉིད་འཆོ་བའི་ཆེད་དུ་དགོ་སྦྱོང་མ་ཉི་དུ་མ་  
 ཡིན་པའི་བསོད་སྦྱོམས་བསྐྱངས་ནས་ཐོས་ན་དེར་འགྱུར་རོ། །གཉིས་པ་  
 གྲལ་རིམ་མིན་པར་འགྲིམ་དུ་འཇུག་པ་ནི། དགོ་འདུན་མགོན་དུ་བོས་པའི་

སྒྱིན་བདག་གི་གནས་སུ་རང་ལ་དགོ་སྒྲོང་མས་བས་བཟང་བོའམ་ལྷག་པ་  
འདྲེན་དུ་བཅུག་པའོ། །གསུམ་པ་བསྐྱེད་པ་བྲལ་ཏེ་བྲིམ་དུ་འཇུག་པ་ནི། བས་  
མི་ལེན་པར་བྲིམས་བཅས་པའི་བྲིམ་དུ་བས་བསྐྱངས་ཏེ་བ་བའོ། །བཞི་བ་  
ནགས་མ་བརྟགས་པ་ལས་གྲུར་པ་ནི། འཇིགས་པ་ཡོད་སར་ནགས་སུ་རྒྱན་  
པོ་སོགས་ཡོད་མེད་མ་བརྟགས་པར་བས་བ་བའོ། །གོང་དུ་བཤད་པའི་དགོ་  
སྒྲོང་མས་བསྐྱེད་པའི་ལྷུང་བ་དངོས་ད་ལྟ་མི་འབྱུང་ཡང་། བཅུན་མ་ལྟ་བུ་ལ་  
བརྟེན་ནས་རིགས་མཚུངས་ཀྱི་ཉེས་པ་འབྱུང་བ་ཡོད་དོ། །

ལྷ་པ་ཉེས་བྱས་ལ་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པའི་སྡེ་ཆོན་བརྒྱད་ལས།  
དང་པོ་གོས་ཀྱི་སྡེ་ཆོན་ལ། ཤམ་ཐབས་ཀྱི་མ་མཐའ་མཉམ་པོར་མ་གྲོན་པ།  
དུས་མོ་ལས་ཡར་བརྗེས་པ། ཡོང་བུ་ལས་མར་འཇོལ་པ། མདུན་སྟོགས་  
ནས་མར་སྐྱ་ལུག་པ། ཡ་མཐའི་མགོ་ནང་དུ་སྟེབ་པ། དེ་སྤྱིར་མཐོ་དམན་དུ་  
བྱས་པ། རྒྱ་རགས་ཀྱི་བར་ནས་འབྱུང་བུ་ལྟ་བུ་ལྟར་དོན་པ་སྟེ་བདུན། ཉོད་  
གཡོགས་ཀྱི་མ་མཐའ་ལ་ལྷུ་མ་པོར་མ་གྲོན་པ། དུས་མོ་ལས་ཡར་བརྗེས་པ།  
ཡོང་བུ་ལས་མར་འཇོལ་བ་སྟེ་གསུམ་མོ། །

གཉིས་པ་བྲིམ་དུ་འགོ་བའི་སྡེ་ཆོན་ལ། དན་ཤེས་མ་བསྟེན་པ། གོས་  
ལེགས་པར་མ་གྲོན་པ། ཅ་ཅའི་གཏམ་མང་དུ་སྐྱ་པ། མིག་སྟོགས་ཀྱན་ཏུ་སྟ་  
པ། གཉའ་ཤིང་གང་ལས་རིང་བར་སྟ་བེད་འགོ་བ་སྟེ་ལྷ། མགོ་ལ་གོས་



གཡོགས་པ། འཕ་ཐབས་འདོམས་སྒྲུབ་བར་བརྩེས་པ། གཟན་སྒྲག་པ་གཡས་  
 གཡོན་ལ་བཀལ་བ། ལག་པ་མདུན་ནས་གཉེན་བར་བསྒྲོལ་བ། རྒྱབ་ལག་ཏུ་  
 སོར་མོ་བསྒྲོལ་ནས་འགོ་བ་སྟེ་ལྷ། མཆོངས་ནས་འགོ་བ། ཅོག་བྱས་འགོ་བ།  
 ཀླང་བའི་བྲང་གིས་འགོ་བ། བྱ་མོ་དཀྱར་བརྟེན་ནས་འགོ་བ། དཔུང་པ་རྒྱང་  
 ནས་འགོ་བ་སྟེ་ལྷ། ལྷས་ཡང་ཡང་སྒྱུར་བ། ལག་པ་བསྒྲོད་པ། མགོ་སྒྲིལ་བ།  
 གཞན་དང་སྒྲག་པ་སྒྲོད་པ། ལག་པ་སྒྲེལ་ནས་འགོ་བ་སྟེ་ལྷའོ། །

གསུམ་པ་བྲིམ་དུ་འདུག་པའི་སྟེ་ཆོན་ལ། མ་བསྒྲོས་པར་སྟན་ལ་འདུག་  
 པ། མ་བརྟགས་པར་སྒྲོད་པ། ལྷིད་ཀྱིས་སྒྲོད་པ། ཀླང་བ་གཉིས་བསྒྲོལ་ནས་  
 བརྒྱང་བ། བརྒྱ་གཉིས་བསྒྲོལ་བ། ལོང་བུ་བསྒྲོལ་བ་གདན་འོག་ཏུ་ཀླང་པ་  
 བཀྱག་པ། ཀླང་མགོ་བྱིར་གདེངས་པ། འདོམས་གཞན་ལ་སྒྲུབ་བར་བྱེད་པ་  
 སྟེ་དགྲའོ། །

བཞི་བ་ཟས་ཀྱི་སྟེ་ཆོན་ལ། ཟས་ལེགས་པར་མ་སྒྲངས་པ། ལྷུང་བཟེད་  
 ལས་མཐོ་བར་ལེན་པ། འབྲས་ཆན་དང་ཆོད་མ་མཉམ་པོར་སྒྲངས་པ། མཐར་  
 ཆགས་སུ་མ་སྒྲངས་པ། ལྷུང་བཟེད་ལ་མ་བལྟས་པར་ལེན་པ། ཟས་མ་བྱུང་  
 བར་ལྷུང་བཟེད་ཁ་གདངས་པ། ཟས་ལྷག་པོ་འདོད་ནས་གཅིག་གིས་གཅིག་  
 སྒྲེད་པ། བཟའ་བཅའི་སྟེང་དུ་ལྷུང་བཟེད་འཛོག་པ་སྟེ་བརྒྱད་དོ། །

ལྷ་བ་ཟས་བ་བའི་སྟེ་ཆོན་ལ། ལེགས་པར་མ་ཐོས་པ། ཏ་ཅང་ཁམ་ཆེ་

བ། ཏ་ཅང་ཚུང་བ། རན་པ་མ་ལེན་བ། ཟས་མ་བྱུང་བར་ཁ་གདངས་བ། ཁ་  
ཟས་གྱིས་བཀང་ནས་གཏམ་སྒྲ་བ་སྟེ་དུག །མངར་བ་ལ་ཚུག་ཚུག །སྦྱར་བ་  
ལ་ཅག་ ཅག །གང་བ་ལ་ཏུ་ཏུ། ཆ་བ་ལ་ཕུ་ཕུ། ལྷེ་ཕྱིར་བྱུང་ནས་བ་བ་སྟེ་ལྷ།  
འབྱུ་རེ་རེ་ནས་བ་བ། ཟས་ལ་སྒྲོད་བ། མཁུར་བ་པན་ཚུན་སྟོ་བ། ཀན་སྒྲོ་ཏོག་  
བ། ཁམ་འཕྲོ་གཅོད་ཅིང་བ་བ་སྟེ་ལྷ། ལག་པ་ལ་ཟས་ཆགས་པ་བསྐྱག་བ། ལྷེ་  
དང་མཛུ་བ་མོས་སྦྱང་བཟེད་འབྱོག་བ། ཟས་བགོས་པའི་ལག་པ་སྦྱག་བ། ལྱང་  
བཟེད་སྒྲོམ་བ། ཟས་ལ་མཆོད་ཏེན་གྱི་གཟུགས་བཙུག་ནས་བ་བ་སྟེ་ལྷའོ། །

དུག་པ་སྦྱང་བཟེད་གྱི་སྟེ་ཆོན་ལ། གཞན་གྱི་སྦྱང་བཟེད་ལ་བསྟུས་ཏེ་  
འབྱུ་བ། ཟས་བགོས་པའི་ལག་པས་ཚུ་སྒྲོད་འཛིན་བ། སྒྲགས་པའི་ཚུ་གཞན་  
ལ་འཕྲོར་བ། ལྷུང་ཚུ་རང་དགར་འདོར་བ་སྟེ་བཞི། ལྷག་རོལ་སྦྱང་བཟེད་དུ་  
སྦྱག་ནས་འདོར་བ། ལྱང་བཟེད་སྟེགས་མེད་པར་ས་ལ་འཛོག་བ། གཡང་ས།  
གད་ཁ། དཀར་གཟར་སོགས་སྦྱ་འཛོག་བ། དེ་གཡང་། གད་ཁ། དཀར་གཟར་  
གསུམ་དུ་འབྱུ་བ། འབྲེང་ནས་འབྱུ་བ། འབབ་ཚུ་དུག་པོའི་རྒྱན་ལས་བསྒྲོག་  
ནས་ཚུ་བཅུ་བ་སྟེ་བཅུའོ། །

བདུན་པ་ཆོས་བཤད་པའི་སྟེ་ཆོན་ལ། ལངས་བ། ཉལ་བ། མཐོ་སར་  
བསྐྱད་བ། སྒྲོན་དུ་འགོ་བ། ལམ་གྱི་འབྲམ་ནས་ཉན་པ་པོ་མིན་པ་ལ་ཆོས་  
འཆད་བ་སྟེ་ལྷ། མགོ་ལ་གོས་སོགས་གཡོགས་བ། གོས་བརྗེས་བ། གོས་

སྤག་གོང་གཉིས་སུ་གཟར་བ། ལག་པ་གཉིས་གཉེན་གོང་དུ་བསྒྲེལ་བ། ལྷག་  
 བར་བསྒྲེལ་བ་ལ་འཆད་པ་སྟེ་ལྷ། སྤྱི་ཐོར་ཅོག་བྱས་པ། དར་གྱི་ཅོད་པན་  
 བཅིངས་པ། ལྷ་གྱོན་པ། ཐོད་དགེས་བཅིངས་པ། མེ་ཏོག་གི་སྤེང་བ་བཏགས་  
 པ་ལ་ཆོས་འཆད་པ་སྟེ་ལྷ། སྤང་བོ་དང་། ཏྲ་དང་། དེ་ལས་གཞན་ཞོན་པ།  
 ཁྱོགས་ལ་འདུག་པ། ལྷ་མ་གྱོན་པ་ལ་འཆད་པ་སྟེ་ལྷ། ལག་ན་མཁར་བ།  
 གདུགས། མཆོན་ཆ། རལ་གྱི། དབྱ་ཆ་ཐོགས་པ། གོ་ཆ་གྱོན་པ་ལ་འཆད་པ་  
 སྟེ་བྱུག་གོ།

བརྒྱད་པ་སྒྲུབ་པའི་སྟེ་ཆོན་ལ། འབྲང་ནས་བཤད་གཅི་འདོར་བ། ལུ་ལ་  
 བཤད་གཅི་དང་ལུད་པ་འདོར་བ། ལྷ་སྒྲོན་གྱི་སྤེང་དུ་དེ་འདོར་བ། ཤེང་འདོམ་  
 གང་ཡན་ཆད་ལ་འཛེག་པ་དང་བཞི་སྟེ། མདོར་ན་དགེ་སྤྱོད་གི་ཁྲིམས་ཉིས་  
 བརྒྱ་ལྷ་བཅུ་ཅུ་གསུམ་མོ། །དེར་མ་ཟད་བསྒྲུབ་བྱ་གཞན་མང་དུ་བཤད་པ་  
 རྣམས་དང་། རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་གངས་མེད་པ་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་  
 ཅི་རུས་སུ་བསྐྱང་བར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ་བདེ་བར་གནས་པའི་རྒྱུན་བསྟེན་པ་ལ་གཙུག་པོ་ནི་གཉིས་ཏེ།  
 གོས་དང་། སྒྲན་ནོ། །དང་པོ་ལ་དབྱེ་བ་དང་། སྤེན་བརྒྱབ་བྱ་ཚུལ་གཉིས། དང་  
 པོ་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་ནི། ལྷ་སྒྲུབ། སྤྱོད་གོས། མཐང་གོས། འཕམ་ཐབས། དེའི་  
 གཟན། རུལ་གཟན། དེའི་གཟན། གདོང་སྤེས། རྒྱག་གཟན། གཡན་པ་དགའ་

པ། སྐྱབ་བཟེད། གདིང་བ། དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་ཏེ་བཙུ་གསུམ་མོ། །

མཁོ་བའི་ཡོ་བྱད་ནི། འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་དང་ལྷག་པའི་ཡོ་བྱད་ལས་  
གཞན་ཟོང་གོས་སུ་ངེས་མ་ངེས་གཉིས་ཏེ་ཁྱུ་གང་ཡན་ལོངས་པའོ། །ལྷག་  
པའི་ཡོ་བྱད་ནི་སྒྲམ་སྒྱར་ལྷག་པོ་སོགས་སོ། །འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་སྤྱན་ཆེགས་  
ནི། ལྷ་ལྷམ་སྐྱར་གས་སྟན་ལ་སོགས་པ་མཁོ་བའི་ཡོ་བྱད་རྣམས་སོ། །ལྷག་  
པའི་ཡོ་བྱད་སྤྱན་ཆེགས་ནི། དེ་དག་གི་རྒྱར་བསྟོས་ཤིང་ཁྱུར་མ་ལོངས་པའོ། །  
ཆད་མ། སྒྲམ་སྒྱར་སྒྲ་གོས་གཉིས་ཀྱི་ཆད་ནི་དཔངས་སུ་ཁྱུ་གསུམ་དང་སྤྱིད་  
དུ་ལྷ། རྒྱར་ཆད་ནི་ཁྱུ་སྤྱིད་ལྷ་དང་སྤྱིད་གསུམ། དེའི་བར་འབྲིང་། མཐང་གོས་  
ཀྱི་ཆད་ནི་དཔངས་སུ་ཁྱུ་དོ་སྤྱིད་དུ་ལྷ། རལ་ཁ་དཔུང་ཆད་ནི་དེའི་ཆད་ལ་མི་  
གཏོགས་སོ། །འཤམ་ཐབས་དང་དེའི་གཟན་གཉིས་མཐར་གོས་དང་། རུལ་  
གཟན་དང་དེའི་གཟན་གཉིས་སྒྲ་གོས་དང་མཚུངས་སོ། །གདིང་བ་ནི་སྤྱིད་དུ་  
ཁྱུ་གསུམ་དང་ཞིང་དུ་ཁྱུ་དོ་དང་སོར་རྩྭ་གོ། །

གཉིས་པ་བྱིན་བརྒྱབ་བྱ་བའི་ཆོ། ཡུལ་རྟེན་གཉིས་ཀས་ལྷམ་ལུད། ལྷག་  
བྱ་བའི་ཡུལ་ཡིན་ན་ལྷག་བྱ། སྒྲམ་སྒྱར་སོགས་བྱིན་བྱིས་བརྒྱབ་པའི་ཆོ་ག་  
ལ་ཐུགས་གཏད་པར་བྱ་ཞེས་བརྗོད་ནས་གཉིས་ཀ་འབྲེང་སྟེ། དངོས་པོ་དེ་  
ཉིད་གཉིས་ཀའི་ལག་པས་བཟུང་ལ། གནས་བརྟན་ནས་སྟོབ་དཔོན་དགོངས་  
སུ་གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བབྱི་བའི་ཆོས་གོས་བབྱིས་ལགས་པ།

རུང་བ་སྒྱུད་པར་འོས་པ་འདི་ཆོས་གོས་སྒྲུབ་སྒྱུར་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པོ། །  
 ཞེས་ལན་གསུམ་བརྗོད། ཐབས་ལེགས་བྲ། བཀའ་བྱིན་ཁྱེ་བའམ། མ་བྱས་  
 གྲང་རུང་། དེ་བཞིན་དུ་སྒྲ་གོས་སོགས་ཡོ་བྱད་གཞན་ལའང་སྒྲུབ་སྒྱུར་ཞེས་  
 པའི་མིང་བརྗོད་བ་མ་གཏོགས་འདྲའོ། །སྒྲུབ་སྒྱུར་སོགས་དངོས་མེད་ན། དེའི་  
 རོད་དུ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་དེ་གཉིས་ཀས་བཟུང་སྟེ། གནས་བཟུན་དགོངས་  
 སྒྱ་གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བའི་གོས་འདི་སྒྲུབ་སྒྱུར་དུ་བྱིན་གྱིས་  
 བརྒྱབ་པོ། ཞེས་ལན་གསུམ་དང་། ཐབས་ལེགས་བྲ། དེ་བཞིན་དུ་གཞན་  
 གཉིས་ལའང་སྒྲོལ། སྒྲུབ་སྒྱུར་སོགས་ཀྱི་དེ་ཅུ་ཡིན་ན་དེས་ཆོག་པར་ཡང་  
 བཤད་ལ། དེ་དག་གི་རྒྱུར་དམིགས་ཤིང་རུང་བ་ཡིན་ན། འཆ་ལ་ན་སྒྲུབ་སྒྱུར་  
 དགྲུ་བ་ལ་སོགས་པར་བགྱིའོ། །ཞེས་སོགས་འབྲུང་བ་ལྟར་བྱའོ། །བྱིན་  
 རྒྱབས་དབྱུང་བའི་ཆོ། སྒྲུར་ལྟར་ལ་བྱུང་པར་ནི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པོ། ཞེས་  
 པའི་ཆོ། བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་ལས་དེ་ལྟ་བུས་ན་དངོས་པོ་དེ་སྒྲུར་དབྱུང་  
 བར་བགྱིའོ། ཞེས་སྒྱུར་བ་ལན་གསུམ་དང་། ཐབས་ལེགས་བྲ། དབྱུང་རྒྱུའི་  
 དངོས་པོ་དེ་དངོས་སུ་མེད་ན་ཡིད་གྱིས་བསམ་གྲང་ཆོག་ཅིང་། གཞན་  
 རྣམས་ཇི་ལྟར་བྱ་བ་ལས་ཆོག་སོགས་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་སྒྲུན་བཞི་ལས། དུས་རུང་གི་སྒྲུན་ནི། འབྲས་ཆན། ཟན། ལ།  
 རྟེ་གྲ། འཁུར་བ་སྟེ་བཟའ་བ་ལྟ། ཅ་བ་སྟོང་བྱ་མེ་ཏོག་འབྲས་བྱ་ཡལ་འདབ་



སྟེ་བཅའ་བ་ལྟའོ། །ཐུན་ཆོད་ཀྱི་སྟོན་ནི། ཚགས་ཀྱིས་བཅགས་པའི་ཅོ་མཐོང་  
ཞིན་ཏུ་སྟོན་བ་དང་། ར་ལ་སོགས་པའོ། །ཞག་བདུན་པའི་སྟོན་ནི། ལུན་མར་  
འབྱུ་མར་སྤྱང་ཅི་ལ་སོགས་པའོ། །འཆོ་བཅང་གི་སྟོན་ནི། སྟོན་གྱི་གཞུང་  
ལས་གྲགས་པ་རྣམས་ཏེ། དེ་རྣམས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པའི་ཚུལ་སོགས་མང་  
ཡང་འདྲིར་མ་བྱིས་སོ། །གཞན་ཡང་། སྤར་བ་འད་པ་དེ་དག་གི་སྟེང་གཞི་  
དང་། སྒྲོམ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ། ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་བསྐྱུང་བ།  
ཉམས་ན་སྤྱིར་བཅོས་པའི་ཚུལ་སོགས་རྒྱ་ཆེར་གཞན་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ།།

ན་མོ་སྐྱབ་བྱད་རྒྱ་བོ་རྟེན་ཏུ་བྱེད་ཀའི་ས་པ་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྒྲོམ་པའི་མི་  
མཐུན་ཕྱོགས་ངོས་བབྱང་བ་ལ་གཉིས། ཅ་ལྟུང་དང་། ཉེས་བྱས་སོ། །དང་པོ་  
ལ་གཉིས། ཅ་ལྟུང་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་དང་། ཅ་ལྟུང་གི་གྲངས་ངེས་སོ། །དང་པོ་  
ནི། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲོམ་པ་དང་ལྟན་པའི་གང་ཟག་ལ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
སེམས་འདོར་བ་མ་གཏོགས་པའི་བྱང་སེམས་ཀྱི་ཅ་ལྟུང་རྣམས་འབྱུང་བའི་  
རྒྱར་ཀྱན་དགྱིས་ཆེན་པོ་ཆང་དགོས་ཏེ། ཉེས་པ་དེ་ལ་སྤར་འཇུག་པར་འདོད་  
པ། ཚུལ་དེར་ངོ་ཆ་དང་ཁྲིལ་ཡོད་ཅུང་ཟད་ཅམ་ཡང་མེད་པ། ད་དུང་བྱེད་པ་  
ལ་དགའ་བ། བྱ་བ་དེ་ལ་ཉེས་དམིགས་སུ་མི་ལྟ་བ་བཞི་བོ་ཆང་དགོས་ལ།  
བཞི་བོ་གང་རུང་ཞིག་མ་ཆང་ན་ཟག་པ་རྒྱང་འབྲིང་གིས་བསྐྱུས་པའི་ཉེས་

བྱས་སུ་འགྱུར་བའི་བྱིར་རོ། །གཉིས་པ་བྱང་སེམས་ཀྱི་ཅ་ལྷུང་ལ་བཅོ་བརྒྱད་  
 ཡོད་པ་ལས། ཀྱན་དགྲིས་ཆེན་པོ་གཞིར་བྱས་ཏེ། དང་པོ་ནི། རྟེན་པ་དང་  
 བཀྱར་སྟེ་ལ་ཆགས་ཤིང་ཞེན་པའི་སྒྲོ་ནས་བདག་བསྟོད་གཞན་སྟོད་བྱེད་  
 པའོ། །གཉིས་པ་ནི། མགོན་མེད་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་སྟོང་བའི་བྱིར་འོངས་  
 པ་ན་ཆགས་པ་དང་སེར་སྒྲས་ཆོས་ནོར་གང་རུང་མི་སྟེར་བའོ། །གསུམ་པ་  
 ནི། གཞན་གྱིས་རང་ལ་གཞོད་པ་བྱས་པ་སྤྲར་སྟོང་ནས་བཟོད་པ་གསོལ་བ་  
 ལ་ཤད་སྒྱུང་མི་ལེན་པར་ཁོན་དུ་འཛིན་ཅིང་གཞོད་པར་བྱེད་པའོ། །བཞི་བ་  
 ནི། བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྟོད་ལ་སྟོད་ཅིང་དམ་པའི་ཆོས་ལྟར་བཅོས་ནས་གཞན་  
 ལ་སྟོན་པའོ། །བཞི་བོ་རེ་རེར་གཉིས་སུ་བྱེ་ནས་བརྒྱད་དུ་བཞེད་པའང་ཡོད་  
 བོ། །ལྔ་པ་ནི། དགོན་མཆོག་གསུམ་དང་སོ་སྟེའི་དགེ་སྟོང་བཞི་ཡན་གྱི་  
 དགོར་མ་བྱིན་པར་ལེན་པའོ། །དུག་པ་ནི། ཤེས་བཞིན་དུ་ཐེག་པ་གསུམ་པོ་  
 གང་རུང་གི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་སྟོང་བའོ། །བདུན་པ་ནི། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་  
 གོས་དུར་སྒྲིག་སོགས་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་པ་དང་རྟེན་འཆོག་  
 སོགས་བྱེད་པའོ། །བརྒྱད་པ་ནི། མཆོམས་མེད་གྱི་ལས་ལྔ་པོ་གང་རུང་བྱེད་  
 པའོ། །དགུ་པ་ནི། དགོན་མཆོག་དང་ལས་འབྲས་དང་སྐྱེ་བ་སྤྲ་བྱེ་ལ་ཡིད་མི་  
 ཆེས་ཤིང་ལོག་ལྟ་བྱེད་པའོ། །བཅུ་པ་ནི། གཞོད་སེམས་ཀྱིས་གྲོང་དང་གྲོང་  
 བྱིར་སོགས་འཛིག་པར་བྱེད་པའོ། །བཅུ་གཅིག་པ་ནི། སྟོང་ཉིད་ཟབ་མོ་ལ་

མི་དང་པའི་གང་ཟག་ལ་དེ་བསྟན་ནས་སྒྲག་པར་བྱས་ཏེ་རྫོགས་བྱང་ལས་  
ཕྱིར་སྒྲིག་པའོ། །བཙུག་ཉིས་པ་ནི། ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ལ་མོས་པ་བསྒྲིག་ནས་  
ཐེག་དམན་དུ་བསྐྱར་བའོ། །བཙུག་གསུམ་པ་ནི། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲིམ་པ་བསྟུང་བ་  
གཏོང་དུ་བཙུག་ནས་ཉམས་པར་བྱེད་པའོ། །བཙུ་བཞི་བ་ནི། ཐེག་དམན་  
ལས་གྱིས་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་སྤོང་བྱས་པ་མི་སྤྱིད་ཅེས་སྐྱར་བ་འདེབས་  
པའོ། །བཙུ་ལྔ་བ་ནི། རང་གིས་སྤོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མ་རྟོགས་བཞིན་དུ་  
རྟོགས་སོ་ཞེས་གཞན་ལ་སྐྱས་པའོ། །བཙུ་དྲུག་པ་ནི། དགེ་སྤྱོད་ལ་ཆད་པ་  
གཙོད་ཅིང་དགོན་མཆོག་གི་དགོར་རྒྱར་བཙུག་པ་རང་གིས་ལེན་པའོ། །བཙུ་  
བདུན་པ་ནི། ཞི་ལྷག་གི་བསམ་གཏན་ལ་བཙོན་པའི་དགེ་སྤྱོད་ལ་གཞོད་པའི་  
ཁྲིམས་འཆའ་ཞིང་དེའི་རྗེས་འཕྲོག་ནས་ཁ་རྟོན་ཅམ་བྱེད་པ་ལ་སྦྱིན་པར་  
བྱེད་པའོ། །བཙུ་བརྒྱད་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་  
ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སྒྲོན་སེམས་འདོར་བའོ། །གཉིས་པ་ཉིས་བྱས་ཞེ་དྲུག་ཡོད་པ་  
ལས། བཙུ་ཆེན་དང་པོ་ནི། དགོན་མཆོག་གསུམ་གང་ཡང་རུང་བའི་ཡོན་  
ཏན་བརྗོད་པ་སྒྲོན་དུ་བཏང་ནས་ལུས་ཀྱིས་ཕྱག་དང་ངག་གི་ཆོགས་བཅད་  
ཅམ་མ་བརྗོད་པར་ཉིན་ཞག་གཅིག་འདས་ཤིང་དེ་ཡང་ལེ་ལོས་འདས་ནས་  
ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་ཉིས་པ་དང་། བརྗོད་ངས་ཀྱིས་འདས་ན་ཉོན་མོངས་ཅན་  
མ་ཡིན་པའི་ཉིས་པ་དང་། འདོད་པ་ཆོག་མི་ཤེས་པ་དང་། ང་རྒྱལ་གྱིས་

བསྐྱབ་པ་མཐོ་བའི་བྱང་སེམས་ལ་མི་འདུད་པ་དང་། གཞན་གྱིས་བསམ་པ་  
 ཐག་པས་ཆོས་དང་གཏམ་འདྲི་བ་ལ་ཤེས་བཞིན་ལེན་མི་འདེབས་པ་དང་།  
 གཞན་གྱིས་མགོན་དུ་བོས་པའི་ཆེ་ཀྱན་སྟོང་ངན་པས་མི་འགོ་བ་དང་། རང་  
 ལ་གཞན་གྱིས་བསམ་པ་ཐག་པས་གསེར་སོགས་བྱིན་པའི་ཆེ་མི་ལེན་པ་  
 དང་། སེར་སྒྲ་མེད་ཀྱང་ཆོས་དོན་དུ་གཉེར་བ་ལ་མི་སྟེར་བ་དང་། ཚུལ་  
 བློམས་འཆལ་བ་དང་མཚམས་མེད་སོགས་བྱེད་པ་འདུལ་བྱས་བཞིན་དུ་མི་  
 འདུལ་བ་དང་། གཞན་དོན་དུ་སོ་ཐར་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་སྟོབ་པར་མི་བྱེད་པའི་  
 ཉེས་པ་སྟེ་བཙུད་དང་། བཙུ་ཆོན་གཉིས་པ་ནི། བྱང་སེམས་གྱི་བསྐྱབ་བྱའི་ཆ་  
 ལ་གཙོ་བོར་མི་སྟོབ་པར་རང་དོན་དུ་དོན་ཉུང་བ་དང་བྱ་བ་ཉུང་བ་སོགས་སོ་  
 ཐར་གྱི་བཅས་རྒྱུ་གི་དབང་དུ་བཏང་ནས་འཇུག་པ་དང་། ལོག་འཆོ་འབད་  
 པས་སྐྱབ་པ་དང་། རྟོན་བག་སོགས་བག་མེད་ལ་འཇུག་པ་དང་། འཁོར་བར་  
 གནས་པའི་ཆེ་ཉོན་མོངས་ལ་འཇིགས་མི་དགོས་ཞེས་སྒྲ་བ་དང་། རང་ལ་  
 གཏམ་ངན་འབྱུང་བའི་གཞི་ཡོད་པ་མི་སེལ་བ་དང་། སྟོར་བ་རྩལ་མོས་  
 འདུལ་བར་བྱས་ན་པན་པའི་དགོས་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་ཤེས་ཏེ་བྱས་  
 བཞིན་དུ་མི་བྱེད་པ་དང་། གཞན་གྱིས་རང་ལ་གཤེ་བ་དང་མཚང་འབྱུ་བ་  
 སོགས་ལ་སྦྱད་དེ་བཞིན་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ལ་ཁྱོས་ཏེ་གཞོད་པར་བྱས་  
 སམ་བྱས་པར་སོང་དོགས་པ་ལ་ང་རྒྱལ་གྱིས་ཤད་སྦྱང་མི་བྱེད་པ་དང་།

གཞན་གྱིས་ཤད་སྒྱུང་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་པ་མི་ལེན་པ་དང་། གཞན་ལ་ཁྲིམ་  
 པའི་བསམ་རྒྱུན་འགོག་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་པ་སྟེ་བཅུ་དང་། བཅུ་ཆེན་  
 གསུམ་པ་ནི། རྟེན་བཀྱར་ཅམ་འདོད་ནས་འཁོར་སྐྱད་པ་དང་ལེ་ལོས་ཉལ་  
 ཆོད་མ་བེན་པ་དང་། འདྲ་འཇི་ལ་ཆགས་པའི་ཅ་ཅའི་གཏམ་མང་དུ་སྒྲ་བ་  
 དང་། བསམ་གཏན་གྱི་གདམ་ངག་མི་འཆོལ་བ་དང་། བསམ་གཏན་ལ་གཞོད་  
 པའི་སྒྲིབ་པ་མི་སྒྲོང་བ་དང་། བསམ་གཏན་རྒྱད་ལ་སྒྲེས་པའི་ཆེ་དེའི་བདེ་བ་  
 ལ་ཆགས་པ་དང་། བྱང་སེམས་གྱིས་ཉན་ཐོས་གྱི་ཆོས་ལ་སྒྲིབ་པར་མི་བྱེད་  
 ཅེས་བརྗོད་པ་དང་། ཐེག་ཆེན་གྱི་སྡེ་སྡོད་ལ་བཅོན་པར་བྱར་ཡོད་བཞིན་དུ་  
 དེ་དོར་ནས་ཉན་ཐོས་གྱི་སྡེ་སྡོད་ལ་བཅོན་པར་བྱེད་པ་དང་། སངས་རྒྱས་གྱི་  
 གསུང་ལ་མི་བཅོན་པར་བྱེ་རོལ་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ་འཇུག་པ་དང་། ཤེས་  
 རབ་ཆེ་བས་བྱེ་རོལ་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ་བཅོན་པར་བྱས་ཀྱང་དེ་ལ་དགའ་  
 ཞིང་རངས་པའི་ཉེས་པ་སྟེ་བཅུ་དང་། བཅུ་ཆེན་བཞི་པ་ནི། ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་  
 བའི་བྱང་སེམས་གྱི་སྡེ་སྡོད་ལ་སྐྱར་བ་འདེབས་པ་དང་། དགོས་པ་མེད་པར་  
 ང་རྒྱལ་ཅམ་གྱིས་བདག་བསྟོད་གཞན་སྟོད་བྱེད་པ་དང་། ཆོས་ཉན་པ་དང་  
 འབེལ་གཏམ་བྱེད་པ་སོགས་གྱི་ཐོས་པ་ལ་མི་དགའ་བ་དང་། ཆོས་སྒྲ་བའི་  
 གང་ཟག་ལ་སྟོད་ཅིང་དོན་བཟང་བོ་ལ་ཉེན་པར་མི་བྱེད་པ་དང་། གཞན་གྱིས་  
 བསོད་ནམས་བསྐྱབ་པའི་གྲོགས་བྱེད་དགོས་པ་མི་བྱེད་པ་དང་། རྟན་པའི་



རིམ་གྱོ་སོགས་ལ་མི་འཇུག་པ་དང་། གཞན་སྒྲུག་བསྐལ་གྱིས་མནར་བ་  
 སེལ་བའི་ཐབས་མི་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ཆེ་འདི་ཕྱི་དོན་ལ་བག་མེད་དུ་  
 འཇུག་པ་བརྗོད་ཀྱིས་བཞིན་དུ་མི་ཕྲོག་པ་དང་། གཞན་གྱིས་རང་ལ་ཕན་  
 བཏགས་པའི་ལན་དུ་ཕན་མི་འདོགས་པ་དང་། ཉེ་དུ་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་དང་  
 བྲལ་བའི་གང་ཟག་གི་ཕྱ་ངན་སེལ་ཀྱིས་བཞིན་དུ་སེལ་བ་ལ་མི་བརྩོན་པའི་  
 ཉེས་པ་སྟེ་བཙུ་དང་། སེར་སྒྲ་མེད་ཀྱང་ཟས་སྒྲོམ་སོགས་སྤོང་རིགས་པའི་  
 ཁོར་སྤོང་བ་མི་སྦྱིན་པ་དང་། མནར་སེམས་གྱིས་རང་གི་འཁོར་ལ་ཆོས་  
 འདོམས་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དོན་མི་བྱེད་པ་དང་། གཞན་གྱི་སེམས་དང་  
 མ་ཐུན་པར་བྱེད་དགོས་པའི་ཆེ་མི་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ལ་ཡོད་པར་ངེས་  
 པའི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་འོས་རྣམས་མི་བརྗོད་པ་དང་། རུས་པ་ཡོད་ན་ཆད་པས་  
 གཅོད་པ་སོགས་དག་ལྷལ་བྱ་དགོས་པ་རྣམས་ལ་དེ་ལྟར་མི་བྱེད་པ་དང་།  
 མ་ཐུ་དང་རྩ་འཕྲུལ་ཡོད་ན་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཤིང་སྒྲག་པར་བྱ་རིགས་པ་རྣམས་ལ་དེ་  
 ལྟར་མི་བྱེད་ན་ཉེས་པར་འགྱུར་བ་སྟེ་དུག་གོ། །དམིགས་བསལ་དེ་དག་སྤྱད་  
 བ་ཉེས་མེད་དུ་འགྱུར་བའང་ཡོད་དེ། རི་སྐད་དུ། སྤྱིང་བཅེར་ལྡན་ཞིང་བྱམས་  
 ཕྱིར་དང་། སེམས་དག་བ་ལ་ཉེས་པ་མེད། །ཅེས་དང་། སྤྱིང་བཅེར་བཅས་ན་  
 ཉེས་པ་མེད། ཅེས་དང་། སེམས་ནི་ཞིན་ཏུ་ཉོན་མོངས་དང་། །སྒྲུག་བསྐལ་  
 ཆོར་བ་ཉོན་པ་དང་། །གཉིད་དང་སྤྱོས་པ་དག་ལ་ནི། །ཕྱང་བ་ལ་ཡང་ཉེས་པ་

མེད། །ཅེས་འབྲུང་བས་སོ། །བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་བྱང་པར་གཞན་མང་  
དུ་སྒྲུང་བ་རྣམས་ནི་རྒྱས་པར་རྗེས་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་བྱང་སེམས་ཀྱི་ཚུལ་  
ཁྲིམས་ཀྱི་ལེ་འཁྲུང་རྣམ་བཤད་དུ་བལྟ་བར་བྱའོ། །

ན་མོ་བཟླ་རྒྱ་ར་ཡེ། གསུམ་པ་སྒྲགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པའི་མི་མཐུན་སྟོགས་  
ངོས་བཟུང་བ་ལ་གཉིས། ཅ་ལྷུང་དང་། སྒྲོམ་པོའོ། །དང་པོ་ནི། རྒྱུད་སྡེ་གོང་  
མ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཅ་ལྷུང་བཅུ་བཞི་བཤད་ཅིང་། འདི་ལ་ཡང་བྱང་ཆུབ་  
ཀྱི་སེམས་འདོར་བ་མ་གཏོགས་པའི་ཅ་ལྷུང་དུ་འགྱུར་བ་ལ་ཀུན་དགེས་ཆེན་  
པོ་ཆང་དགོས་སོ། །ཀུན་དགེས་ཆེན་པོ་ནི། ད་དུང་བྱ་བ་དེ་བྱེད་འདོད་རྒྱུན་  
མི་འཆད་པ། བྱ་བ་དེ་ལ་དགའ་ཞིང་སྟོབ་དང་འགྱོད་པའམ་ཉེས་དམིགས་སུ་  
མི་བལྟ་བ། རོ་ཆ་ཁྲིལ་ཡོད་ཀྱི་བསམ་བ་མེད་པ་སྟེ། བཞི་པོ་བྱ་བ་དེའི་ཀུན་  
སྟོང་སྟེས་པའི་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་ནས་བྱ་བ་དེ་མ་རྫོགས་ཀྱི་བར་ཆང་བར་  
ཡོད་ན་ཕམ་པར་འགྱུར་ཞིང་། དེའི་བར་གང་རུང་གཅིག་མ་ཆང་ན་བྱ་བ་དེ་  
བྱས་ཀྱང་སྒྲོམ་པོར་འགྱུར་གྱི་ཕམ་པར་མི་འགྱུར་རོ། །དེས་ན་ཀུན་དགེས་  
ཆང་བ་རྒྱུར་བྱས་ཏེ། སྒྲགས་ཀྱི་སྒྲོམ་ལྟན་ལ་ཅ་ལྷུང་དུ་འགྱུར་བའི་དང་པོ་ནི།  
རང་ལ་དབང་བསྐྱུར་རྒྱུད་བཤད་མན་ངག་གི་ཆ་ཤས་སྤྲོས་མོ་ཞིག་ཡན་ཆད་  
སྟོན་པའི་སྒྲ་མ་གསུམ་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ཡོན་ཏན་ཆེ་ཆུང་གང་ཡིན་  
ཀྱང་བསྟེན་བཀྱར་བའི་ཞིང་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པ་བོར་ནས་སྟོང་ཐག་པ་ནས་

སྒྲོད་པར་བྱས་པའོ། །

གཉིས་པ་ནི། སྒོམ་པ་གསུམ་གང་རུང་སྟོན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་  
ལ་ཤེས་བཞིན་བྱད་དུ་བསད་ནས་དེའི་བརྗོད་བྱའི་བཅས་པ་ལས་འདས་  
པའོ། །གསུམ་པ་ནི། སྒྲུམ་གཅིག་ལས་དབང་ལེགས་པར་ཐོབ་པའི་རྩི་རྩེའི་  
སྟོན་ལ་ཤེས་བཞིན་ཁོས་ནས་དེའི་སྟོན་བརྗོད་བྱས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གོ་བའོ། །  
བཞི་བ་ནི། སེམས་ཅན་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་དམིགས་ནས་དེ་བདེ་བ་ཐམས་  
ཅད་དང་བྲལ་ན་སྙམ་སྟེ་དཀའ་བར་བྱེད་པའོ། །ལྲ་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སྟོན་སེམས་བཏང་བའོ། །བྲུག་པ་  
ནི། མདོ་སྒྲགས་གང་ཡང་རུང་བའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ལ་འདི་ནི་སངས་  
རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པ་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་སྟོང་ནས་སྒྱུར་བ་བཏབ་པའོ། །བདུན་  
པ་ནི། དགོས་པ་བྱད་པར་ཅན་མེད་པར་དབང་བསྐྱར་མ་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་  
སྒྲགས་ལ་མི་དད་པ་ལ་དེར་འདུ་ཤེས་བཞིན་དུ་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་  
བསྟན་པའོ། །བརྒྱད་པ་ནི། བྱང་ཐོ་རྒྱད་འདོད་ཀྱིས་དཀའ་ཐུབ་བྱེད་པའམ་  
མི་གཙང་བའི་བྱང་ཐོ་འདི་ལྟར་བསྒྲོམ་དུ་མི་རུང་ཞེས་སྟོང་བའོ། །དགུ་པ་ནི།  
བདག་མེད་སྤྲ་རགས་གང་ཡང་རུང་བ་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྟོང་  
བའོ། །བཅུ་པ་ནི། མཚམས་མེད་སྤྲ་སོགས་སྤྲིག་པ་སྟོབས་ཆེན་བྱེད་པའི་  
གང་ཟག་མདོན་སྒྲོད་བྱ་བའི་ཡུལ་དུ་གསུངས་པ་རྣམས་དང་རང་དོན་དུ་

བྱམས་ཤིང་མཛའ་མ་ཐུན་བྱས་པའོ། །བཙུ་གཅིག་པ་ནི། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་  
ཕྱ་རགས་གང་རུང་ཉོགས་པའི་ལྷ་བ་རྟེན་ནས་མོས་སྒོ་ཚུན་ཆད་ཀྱིས་མ་བྱན་  
པར་ཉིན་ཞག་གཅིག་འདས་པའོ། །བཙུ་གཉིས་པ་ནི། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་  
ལ་མོས་པའི་གང་ཟག་ཐེག་ཆེན་གྱི་གདམ་ངག་གང་རུང་ལ་དད་པ་བསྒྲེག་  
ཐབས་བྱས་ནས་ལོག་པའོ། །བཙུ་གསུམ་པ་ནི། རང་གི་བསྒྲོམ་པ་ཁོ་ན་ལས་  
གཞན་དུ་བྱིའི་ཕྱག་རྒྱ་དང་དམ་རྫས་སོགས་དགོས་པ་མེད་པར་བཟུང་ནས་  
འདོར་བའོ། །བཙུ་བཞི་པ་ནི། སྤྱིར་བཏང་དང་དམིགས་བསལ་མེད་པར་བྱད་  
མེད་ཀྱི་རིགས་ཀྱན་སྒྲོན་ཅན་དུ་བསྟུས་ཏེ་ཞེ་ཐག་པ་ནས་སྒྲོད་པའོ། །གཉིས་  
པ་སྒྲོམ་པོ་བརྒྱད་ལས། དང་པོ་ནི། སྤྲགས་རྒྱུད་ལེགས་པར་མ་སྒྲོབ་པའི་  
རིག་མ་རང་དགར་བསྟེན་པའོ། །གཉིས་པ་ནི། རིག་མ་ཡིན་ཡང་ལོངས་སྒྲོད་  
ཚུལ་རྒྱུད་ནས་བཀག་པ་ལྟར་སྤྱད་པའོ། །གསུམ་པ་ནི། དབང་བསྐྱར་མ་ཐོབ་  
པའམ་ཐོབ་ཀྱང་སྤྲགས་ལ་མི་དད་པ་ལ་བྱིས་སྤྱི་སྤྲེགས་བམ་རྒྱན་ཐུག་དོར་  
བྱིལ་སོགས་བསྟན་པའོ། །བཞི་པ་ནི། ཆོགས་འཁོར་བྱེད་པའི་ཆེ་པན་ཚུན་  
བརྟེན་འཆོག་དང་གཤགས་འབྱེད་སོགས་བྱེད་པའོ། །ལྔ་པ་ནི། དད་པ་དང་  
ལྡན་པས་ཐབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཆོས་ཀྱི་དྲི་བ་བྱས་པའི་ཆེ་ཤེས་བཞིན་དུ་  
ལན་ལོག་པར་བཏབ་པའོ། །དྲུག་པ་ནི། གསང་སྤྲགས་ལ་མི་དད་པའི་ཉན་  
ཐོས་ཀྱི་ནང་དུ་བསམས་བཞིན་དགོས་པ་མེད་པར་ཞག་བདུན་གནས་པའོ། །

བདུན་པ་ནི། ལྷའི་སྐྱབ་ཐབས་ཙམ་ཞིག་ཤེས་པས་ལྷ་དང་སྐྱགས་ཀྱི་དེ་ཁོ་ན་  
 ཉིད་ཤེས་པའི་ང་རྒྱལ་བྱེད་པའོ། །བརྒྱད་པ་ནི། དབང་བསྐྱར་ཐོབ་ཀྱང་  
 སྐྱགས་ལ་མི་དད་པར་རྒྱན་འཆད་པ་དང་མན་ངག་སོགས་སྟོན་པའོ། །ལས་  
 རུང་གི་བསྟེན་པ་མ་བྱས་པར་དབང་བསྐྱར་རབ་གནས་སྦྱིན་བསྐྱེད་སོགས་  
 བྱེད་པ་ནི་སྒོ་མ་པོ་རྒྱར་བཤད་དོ། །

བསྐྱར་ཚུལ་བསྐྱར་ན། ལྷ་བ་འབྱུང་བའི་སྒོ་བཞི་པོ་ཤེས་ནས་བསྐྱར་  
 དགོས་པར་གསུངས་ཏེ། དེ་ཡང་རྒྱ་གང་ལས་ལྷ་བ་འབྱུང་བ་མི་ཤེས་པ་ན།  
 དེ་ལྷ་བའི་སྒོ་ཡིན་པས། ལྷ་བ་རི་ལྷ་བ་འབྱུང་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་དགོས།  
 ཤེས་ཀྱང་བསྐྱབ་པ་ལ་མི་གྲུས་ན་དེ་ལྷ་བའི་སྒོ་ཡིན་པས། ལས་འབྲས་  
 བསམས་ནས་དེ་ལ་གྲུས་དགོས། གྲུས་ཀྱང་བྱེད་ཤེས་མི་བསྟེན་ན། དེ་ལྷ་བ་  
 བའི་སྒོ་ཡིན་པས། རྒྱན་དུ་བག་ཡོད་ལ་གནས་དགོས། དེ་ལྷ་བ་བྱས་ཀྱང་ཉོན་  
 མོངས་ཤས་ཆེ་ན། དེ་ལྷ་བའི་སྒོ་ཡིན་པས། ཉོན་མོངས་གང་ཤས་ཆེ་བ་  
 དེའི་གཉེན་པོ་བསྟེན་དགོས་སོ། །

དམིགས་བསལ་ན་བ་དང་ངལ་བ་དང་མི་རུས་པ་དང་གཞན་དོན་གཙོ་  
 བོར་བྱེད་པ་དང་ཕན་པའི་དགོས་པ་མཐོང་བ་སོགས་ཀྱིས་དེ་དག་སྦྱད་ཀྱང་།  
 ཉེས་པ་ཆེ་བ་རྒྱུར་བར་དང་རྒྱུར་བ་ཉེས་མེད་དུ་འགྲོ་བའང་སྲིད་དེ། རི་སྐད་དུ།  
 བཀའ་པ་རྣམས་ནི་སྦྱད་བྱས་ཀྱང་། །དགོ་སེམས་ཅན་ལ་སྤིག་མི་འགྱུར། །



ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། རིགས་ལྔ་སོ་སོའི་དམ་ཆིག་དང་། རིགས་ལྔ་སྤྱིའི་དམ་  
ཆིག་གཉིས་ལས། དང་པོ་ལ་ལྔ་ལས། དང་པོ་རྣམ་སྒྲུང་གི་རིགས་ཀྱི་སྒོམ་  
པའི། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ནི་བསྟན་པ་དང་། །ནས། སྒོམ་པ་དང་ནས་བདག་གིས་  
བཟུང་། །ཞེས་པའི་བར་དང་། གཉིས་པ་མི་བསྐྱོད་པའི་རིགས་ཀྱི་སྒོམ་པ་ནི།  
རྫོ་རྗེའི་རིགས་མཆོག་ནས་བཟུང་བར་བགྱ། ཞེས་པའི་བར་དང་། གསུམ་པ་  
རིན་འབྱུང་གི་རིགས་ཀྱི་སྒོམ་པ་ནི། རིན་ཆེན་རིགས་མཆོག་ནས་ཉག་ཏུ་  
སྤྱིན། ཞེས་པའི་བར་དང་། བཞི་པ་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་སྒོམ་པ་ནི།  
བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོ་ནས་བཟུང་བར་བགྱ། ཞེས་པའི་བར་དང་། ལྔ་པ་དོན་གྲུབ་  
ཀྱི་རིགས་ཀྱི་སྒོམ་པ་ནི། ལས་ཀྱི་རིགས་མཆོག་ནས་ཅི་རུས་བགྱ། ཞེས་  
པའི་བར་གྱིས་བསྟན་པ་ལྟར་རོ། །གཉིས་པ་རིགས་ལྔ་སྤྱིའི་དམ་ཆིག་ལ་རྩ་  
བ་དང་། ཡན་ལག་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། སྒྲུང་བཤད་པའི་རྩ་ལྟར་བཟུ་བཞི་  
པོ་ཐམས་ཅད་སྒྲུང་བར་བྱེད་པའོ། །གཉིས་པ་ཡན་ལག་གི་དམ་ཆིག་ལ་བསྟུ་  
ན་གཉིས། སྒྲོང་བའི་དམ་ཆིག་དང་། བསྟན་པའི་དམ་ཆིག་གོ། དང་པོ་ནི། རྩ་  
བ་བཞི་དང་། ཆང་འབྱུང་བ། མི་དགོ་བ་བཟུ་སོགས་སྒྲོང་བའོ། །

གཉིས་པ་ནི། སྒྲུང་བསྟན་པ། དགོ་བཟུ་སོགས་སྟབ་པར་བྱེད་པའོ། །  
དེ་དག་ནི་མཆོན་པ་ཅམ་སྟེ་རྒྱས་པར་རྗེ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་མན་ངག་ལས་ཞེས་

བར་བྱའོ། །དེ་ནི་སྤར་བཤད་པ་དེ་དག་ལས། སྤྱིར་སོ་ཐར་གྱི་ཅ་ལྟར་བྱུང་ན་  
 སྤྱིས་སྤངས་ཀྱང་མི་སྐྱེ་བར་བཤད་ལ། རོ་ཆ་ཁྲིལ་ཡོད་ཤུགས་ཅན་ཡོད་པའི་  
 གང་ཟག་ལ་སྐྱེ་སྤྱིད་པའི་སྐབས་ཡོད་པར་དགོངས་ནས་སྤར་སྤོམ་པ་འབོག་  
 པའི་ཕྱག་ལེན་ཀྱང་ཡོད་འདུག་ཅིང་། གང་ལྟར་ཡང་རང་རང་གི་འབོག་ཆོག་  
 ལ་མ་བསྟེན་པར་མི་སྐྱེའོ། །བྱང་སེམས་ཀྱི་ཅ་ལྟར་བྱུང་ན་སྤར་སྤོམ་པའི་ཆོ་  
 གས་སྤངས་ན་སྐྱེ་ལ། སྤྱགས་ཀྱི་ཅ་ལྟར་བྱུང་ན་སྤོམ་ལས་དབང་ཚུལ་བཞིན་  
 དུ་ཤོད་པའམ། རང་གིས་སྤངས་ན་སྐྱེ་བར་གསུངས་ཀྱང་། དབང་གི་གཟུགས་  
 བརྟན་ཅམ་གྱིས་ནི་མི་ཆོག་ གོ། །གཞན་སོ་ཐར་གྱི་སྤྱག་མ་སོགས་དང་། བྱང་  
 སེམས་ཀྱི་ཟག་པ་ཚུང་འབྲིང་གི་ལྟར་བ་སོགས་དང་། སྤྱགས་ཀྱི་སྤོམ་པོ་  
 རྣམས་པལ་ཆར་རང་རང་གི་སྐབས་ནས་བཤད་པ་ལྟར་དགོ་འདུན་ནམ་གང་  
 ཟག་ཅི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་དུ་སྤྱིར་བཙོས་གྱིས་བཤགས་པར་བྱ་དགོས་པར་  
 གསུངས་སོ། །འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་དུས་དབང་གིས་དེ་བཞིན་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་  
 དཀའ་ཞིང་དགོན་པར་སྤྱང་ངོ། །དེ་ལྟར་འདུག་ཉེས་ལྟར་མི་ཆགས་པར་རང་  
 དགར་བསྐད་དུ་མི་རུང་སྟེ། སྤོམ་པ་གསུམ་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱང་བ་ལས་ཕན་  
 ཡོན་མཛོན་མཐོངས་ལེགས་འབྱུབ་པར་གསུངས་པ་དང་། མ་བསྐྱངས་ན་ནི་  
 ཉེས་དམིགས་ངན་འགྲོ་མི་བད་པར་སྐྱེ་བར་བཤད་པའི་སྤྱིར་ཏེ། སྤྱད་པ་ལས།  
 ཁྲིམས་ཀྱིས་དུད་འགྲོའི་འགྲོ་བ་དུ་མའི་ངོ་བོ་དང་། མི་ཁོམ་བརྒྱད་སྤྱོད་དེ་ཡི་

དལ་བ་ཉག་ཏུ་ཉིད། །ཅེས་དང་། མདོ་ལས། རི་ལྟར་བུམ་པ་བཟང་པོ་རིན་  
ཆེན་སྣང་། །དེ་བཞིན་ཚུ་ལ་བྲིམས་ཆོས་རྣམས་བསྐྱེད་པའི་གཞི། །ཞེས་  
གསུངས་པ་དང་། ཡང་མདོ་ལས། དག་སྟོང་དག་སྟོག་དང་བྲལ་ཞིང་ཉི་བ་ནི་  
སྤྲི། ཚུ་ལ་བྲིམས་ཉམས་ཉིང་ཞིག་པ་ནི་དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་  
ན། སྟོག་དང་བྲལ་ཞིང་ཉི་བས་ནི་ཆེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་ཟད་པར་འགྱུར་གྱི།  
ཚུ་ལ་བྲིམས་ཉམས་ཉིང་ཞིག་པས་ནི་སྐྱེ་བ་འབྱུང་ཕྱག་བརྒྱའི་བར་དུ་  
རིགས་དང་བྲལ་ཞིང་བདེ་བ་སྤངས་ཏེ་རྣམ་པར་ལྷུང་བ་ཆེན་པོ་ཉམས་སུ་  
སྟོང་བར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

དེས་ན་བདག་ཉིད་ལ་མན་པར་འདོད་པས་ནི་ཉིན་རེ་བཞིན་ཉེས་ལྷུང་  
འདགས་པའི་ཐབས་སྐྱེ་དང་། གྲེ་བྲག་ཡིག་བརྒྱ་ལ་སོགས་པའི་གཟུངས་  
བཟླ་བ་དང་། སྟོང་ཉིད་སྒྲོམ་པ། མདོ་སྡེ་ཟབ་མོ་འདོན་པ། རྒྱབས་སུ་འགོ་བ།  
ཕྱག་འཆལ་བ། སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཀྱི་མཆོན་བརྗོད་པ། ཆ་ཆ་གདབ་  
པ་སོགས་དང་། བྱུང་པར་དུ་སྟོབས་བཞིའི་བཤའ་གས་བསྟུན་ལ་ཅི་རུས་སུ་  
ངེས་པར་འབད་པར་བྱ་དགོས་སོ། །འོན་ཀྱང་འཇུག་པ་བདེ་ཆེད་སྒྲོམ་  
གསུམ་གྱི་ཉེས་ལྷུང་རྣམས་ཐུན་མོང་དུ་བཤའ་གས་པར་འདོད་ན། འདི་ལྟར་བྱ་  
སྟེ། མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་ཐུབ་དབང་དོ་རྗེ་འཆང་གཉིས་ཀྱི་མཐར་ཅ་བརྒྱད་  
ཀྱི་སྒྲ་མ་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཉན་རང་ཡི་དམ་དཔའ་པོ་མཁའ་འགོ་ཆོས་

སྒྲིབ་སྐྱུང་མའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་ནས་མདོན་སྐྱུམ་དུ་བཞུགས་པར་མོས་  
 ཏེ། རྩོགས་བཅུ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
 ཉན་རང་འཕགས་པའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགོངས་  
 སུ་གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས། ཆེ་རབས་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་  
 པ་ནས་ད་ལྟ་ལ་ཐུག་གི་བར་དུ་ཉོན་མོངས་པ་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དང་  
 གཉི་ཐུག་གི་དབང་དུ་གྱུར་ཏེ། བཅས་པ་དང་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་  
 ཉེས་པ་སྦྱི་དང་། བྱེ་བྲག་ཕམ་པ་བཞི་དང་ལྷག་མ་བཅུ་གསུམ་དང་། སྤང་ལྷུང་  
 སྐྱུམ་ཅུ་དང་། ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་དགུ་བཅུ་དང་། སོ་སོར་བཤགས་པ་  
 བཞི་དང་། ཉེས་བྱས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་བྱས་པ་སོགས་  
 ཀྱི་སྒྲོ་ནས་སོ་སོ་ཐར་པའི་སྒྲོམ་པ་དང་འགལ་བ་དང་། ཅ་ལྷུང་བཙེ་བརྒྱད་  
 དང་ཉེས་བྱས་ཞེ་དུག་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་བྱས་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བྱང་  
 ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་འགལ་བ་དང་། ཅ་ལྷུང་བཅུ་བཞི་དང་སྒྲོམ་  
 པོ་བརྒྱད་ཅི་རིགས་པར་བྱས་ཤིང་རིགས་ལྔ་སྦྱི་དང་སོ་སོའི་དམ་ཚིག་དང་  
 སྒྲོམ་པ་གང་ཡང་རུང་བ་ལས་འདས་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་གསང་སྤགས་ཀྱི་  
 དམ་ཚིག་དང་འགལ་བས་མཚོན་ཏེ་མདོར་ན་མཐོ་རིས་དང་ཐར་པའི་གོགས་  
 སུ་གྱུར་ཅིང་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་རྒྱར་འགྱུར་བའི་ཉེས་ལྷུང་གི་ཚོགས་  
 ཅི་བགྱིས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ། །འཆགས་སོ། །མི་འཆབ་སོ། །སྤྲན་ཆད་

ཀྱང་ཅི་རྒྱས་སུ་གཙོད་ཅིང་སྒོམ་པར་བགྱི་བས། བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་  
གསོལ། ཞེས་ལན་གསུམ་མཐ་བདུན་སོགས་ཅི་རིགས་བཟོད་ཅིང་། མཐུག་  
ཏུ་མཐོལ་ཞིང་བཤགས་ན་སོགས་བཟོད་ཀྱང་རུང་ངོ་། །

དེ་ཡང་བཤགས་ཚུལ་ཆོག་ཙམ་དུ་སོང་ན་ནི་རྒྱས་པ་ཚུང་བས།  
སྐབས་ཡུལ་རྣམས་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་འཛིགས་པ་ལས་སྐྱོབ་པའི་རྒྱས་པ་  
ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་པའི་ཚུལ་གྱིས་རེ་བསྟོས་འཆའ་བའི་སྒོས་སྐབས་སུ་  
འགོ་བའི། ཉེན་གྱི་སྟོབས། སྤར་བྱས་གྱི་ཉེས་པ་ལ་དུག་ཁོང་དུ་སོང་བ་ལྟར་  
འགྲོད་ཅིང་འཆགས་པ་ནི། རྣམ་པར་སུན་འབྱེན་པའི་སྟོབས། བསམ་པ་ཐག་  
པས་བྱིན་ཆད་མི་བྱེད་པར་དམ་བཅའ་བའི། སྤར་སྟོག་པའི་སྟོབས། བྱིན་  
ཚུབས་ཁྱུ་ཞིང་བཤགས་ཡུལ་དང་བཤགས་བྱ་དང་བཤགས་པའི་ཚུལ་ལ་  
སོགས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱུ་མ་དང་མི་ལམ་ལྟར་སྤང་བ་ལས་རང་བཞིན་མེད་  
པར་བྱ་བའི། གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྐྱོད་པའི་སྟོབས་ཏེ། སྟོབས་བཞི་ཆང་བའི་  
སྒོ་ནས་བཤགས་པ་ལ་འབད་པར་བྱའོ། །

སྤྲས་པ། ཐུབ་པའི་བཅས་མཆོམས་ལྷ་རགས་ལས་འདས་ཀྱང་། །མི་  
མཐོལ་མི་འཆགས་མཁས་སྟུན་སུ་སྤིང་བ། །ངན་སོང་སྐྱག་བསྐྱལ་མེ་ཆེན་  
རབ་འབར་ནང་། །བསྐྱལ་བར་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་བྱིར་གྱེ་མའོ། །ཚུལ་དེ་  
ཚུལ་བཞིན་མཐོང་བའི་སྒོ་ལྟར་འགས། །རང་དང་རང་འདྲ་གཞན་ལ་ཕན་པའི་



ཆེད། །རྣམ་གསུམ་རྣམ་དག་བསྐྱབ་བྱའི་གཞུང་བཟང་གི། །དོན་བསྐྱུས་དོན་གསལ་དགོས་ཞེས་བསྐྱུལ་བའི་ཆོ། །ཡང་ཡང་སྐྱེ་བ་བརྒྱད་པར་མ་ངེས་ཤིང་། །མང་མང་འཁོར་སློབ་འབྱོར་དང་མི་ལྡན་ཀྱང་། །མཁས་མཁས་དམ་པའི་ལེགས་བཤད་དང་འབྲེལ་བར། །ངེས་ངེས་གསུང་རབ་དོན་བཞིན་བཤད་སྒྲུམ་སེམས། །བསྐྱབ་བྱའི་གནས་རྣམས་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཡང་ཆོ། །བདག་ནི་སློ་རྒྱུང་སྒྱུངས་པའི་སྟོབས་ཀྱང་དམན། །ཉུང་དུར་འདོད་ནས་བསྐྱུས་ཏེ་བརྗོད་པ་ན། །མ་གསལ་ལོག་པར་བརྗོད་པ་བདག་གིས་འཆགས། །རི་བཞིན་བཤད་ལས་ཐོབ་པའི་རབ་དཀར་དགོས། །ཐར་འདོད་རྐང་དུག་བསྐྱབ་གསུམ་པད་ཆལ་དུ། །རྣམ་རོལ་མདོན་པར་མཐོ་བའི་བརྒྱད་སྒྱུངས་ནས། །ངེས་ལེགས་མཁའ་ལ་ཐོགས་མེད་བཟོད་གུར་ཅིག །

ཅེས་སོ་ཐར་བྱང་སེམས་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་སོ་སའི་སྤང་སྤང་གི་བྱུང་པར་མདོར་བསྐྱུས་ཏེ་བསྟན་པ་འདི་ནི། །དོན་གཉིར་ཅན་དག་གིས་བསྐྱུལ་བས་རྒྱུན་བྱས་ཏེ། །ཤུགས་ཀྱི་དགོས་སྤོང་རབ་འབྲུམས་སྒྲུབ་གྲགས་པ་བཤད་སྒྲུབ་ཀྱིས་གཞན་ལའང་པན་སྤིང་སྒྲུམ་ནས་སྒྱུར་བའི་ཆོ། །དཔོན་སྤྱི་དཔོན་རྒྱུང་རིན་པོ་ཆའི་སྐྱེ་ཞབས་ནས་པར་ཤིང་བཙོ་ལྷའི་གནང་སྐྱིན་སྐུལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་མཛེས་བྱེད་ཀྱི་ལོར་པར་དུ་བསྐྱབས་པའོ། །

སཐ་མཁྱེལ། །ཤུ་བོ། །

# དུས་ཚིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལེགས་པར་བཤད་པའི་ སྒྲུབ་བཞེས་བྱ་བ།

༡༡། ཁ་ལོ་ཤྲི་མཚུ་རྩོ་ལ། དུས་གསུམ་རི་སྟེང་ཤེས་བྱའི་ཆོས་  
རྣམས་དང་། སྟོང་བཅུད་ཀྱན་གྱི་གནས་ཚུལ་རི་ལྟ་བུ། མངོན་སུམ་  
གཟིགས་ནས་སྟོན་མཛད་སྐྱབས་ཀྱི་ཕུལ། སྐབ་དབང་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་  
ཞབས་ལ་འདུད། རྒྱལ་བས་ལོ་ལྷ་ཞག་གསུམ་ལས་བཅུམས་ཏེ། ཆོས་  
ཚུལ་རི་སྟེང་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། དུས་ཚིགས་རྣམ་པར་གཞག་  
པའི་རིམ་པ་ལས། མ་འདས་འདྲིར་ནི་དེ་ཡི་རྣམ་གཞག་བཤད། དེ་ཡང་  
གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་དུ་མ་ལས་དུས་ཚིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་  
ཀྱང་འདྲིའི་སྐོར་ལ་ལུང་ལས་བསྟན་ཚུལ་དང་། གྲུབ་མཐའི་བྱད་པར་དང་།  
མཁས་པ་སྤྱི་དུ་མའི་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་སྒྲུབ་རྟོ། འདྲིར་དེ་དག་ལ་  
དགག་སྐྱབ་བཏང་སྟོམས་སུ་བྱས་ཏེ། འདུལ་མངོན་ཁོ་ན་གཙོ་བོར་མི་བྱེད་  
པར་རང་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་རྒྱས་བསྐྱས་འཆམ་པ་ཞིག་བཤད་པར་  
བྱའོ།

འདི་ལ་བདུན། ལོ་ལྷ་ཞག་གསུམ་རི་ལྟར་འགྲུབ་པའི་ཚུལ། ལོ་ལྷ་ཞག་  
གསུམ་ཀྱི་རྣམ་གཞག ཁོ་ལ་དུས་ཚིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག དུས་ཚིགས་ལ་

བརྟེན་ནས་ལོ་འགོ་འཛིན་ཚུལ། གསོ་སྦྱང་དབྱར་གནས་སོགས་འབྱུང་བའི་  
དུས། དེ་དག་ལས་འཕྲོས་པའི་དོན། མཁས་པར་བྱས་པའི་དགོས་པའོ། །

དང་པོ་ནི། སྦྱིར་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ནི་དུས་ཀྱི་བྱང་མཐའ་  
ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཡུན་ནི། འདུལ་བ་དང་ལུང་གི་མངོན་པ་ལྟར་ན་སེ་གོལ་  
གཅིག་ཏོག་པའི་ཡུན་ཆད་ལ་ཆ་དུག་ཅུ་ཙ་བཞིར་བྱས་པའི་ཆ་རེ་རེ་དུས་  
མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་རེ་རེ་ཡིན་པར་འདོད་ལ། རིགས་པའི་མངོན་པ་བས་ནི་  
རྣམ་འགྲེལ་ལས། རུལ་གཅིག་བག་དུས་ཚུང་བ་ཡི། །མཐར་ཐུག་དུས་ཀྱང་  
སྐད་ཅིག་འདོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། རུལ་ཕྱ་རབ་གཅིག་གོས་གཅིག་  
ནས་གཅིག་ཏུ་འགྲེ་བའི་ཡུན་ཆད་ལ་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མར་འདོད་དོ། །དེ་  
ལྟ་བུའི་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ལ་དེའི་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ །དེ་  
དུག་ཅུ་ལ་ཐང་གཅིག་ །དེ་སྤུམ་ཅུ་ལ་ཡུད་ཙམ་གཅིག་ །དེ་སྤུམ་ཅུ་ལ་ཉིན་  
ཞག་གཅིག་ །དེ་སྤུམ་ཅུ་ལ་ལྷ་བ་གཅིག་ དེ་བཅུ་གཉིས་སོང་བ་ལ་ལོར་འཛོག་  
པ་ཡིན་ཏེ། མངོད་ལས། སྐད་ཅིག་མ་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ལ། །དེ་ཡི་སྐད་ཅིག་དེ་དག་  
ཀྱང་། །དུག་ཅུ་ལ་ནི་ཐང་གཅིག་གོ། །ཡུད་ཙམ་ཉིན་ཞག་ལྷ་གསུམ་ ནི། །གོང་  
ནས་གོང་དུ་སྤུམ་ཅུ་འགྱུར། །ཞག་མི་ཐུབ་དང་བཅས་པ་ཡི། །ལྷ་བ་བཅུ་  
གཉིས་ལ་ལོ་གཅིག་ །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ། །དུས་འཁོར་བལྟར་ན།  
སྦྱེས་བུའི་དབྱགས་སྦྱི་ནང་དུ་རྒྱ་བའི་ཁྱག་པ་གཅིག་ལ་དབྱས་གཅིག་ཏུ་

བྱས་པ་དུག་ལ་ཚུ་སྤང་གཅིག་། ཚུ་སྤང་དུག་ཅུ་ལ་ཚུ་ཆོད་གཅིག་། ཚུ་ཆོད་ང་  
དགུ་རྗེས་འབྲང་དང་བཅས་པ་ལ་ཆེས་ཞག་གཅིག་དང་། ཚུ་ཆོད་དུག་ཅུ་ལ་  
ཉིན་ཞག་གཅིག་། དེ་སྤུམ་ཅུ་ལ་ལྷ་བ་དང་། ལྷ་བ་བཅུ་གཉིས་ལ་ལོར་འཛོག་  
བ་ཡིན་ཞིང་། ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་ནི་དབྱུགས་ཉིས་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་དུག་བརྒྱ་  
རྒྱུའོ། །

གཉིས་པ་ལ་གསུམ། ཞག་གི་བྱང་པར། ལྷ་བའི་བྱང་པར། ལོའི་བྱང་  
པར་རོ། །དང་པོ། ཞག་ལ་གསུམ་སྟེ། ཆེས་ཞག་དང་། ཉིན་ཞག་དང་། བྱིས་  
ཞག་གོ། །འདི་དག་གི་འཛོག་ཚུ་ལ་ནི་བེ་དཀར་ལས། ཐོག་མར་སོ་སོའི་ངོས་  
འཛིན་ བློ། །ལྷ་བའི་འཕེལ་འགྲིབ་བཅོ་ལྔ་ཆའི། །ཆ་རེ་རྫོགས་ཆེ་ཆེས་ཞག་  
ཡིན། །ནུས་ལངས་ལག་རིས་མཐོང་བ་ནས། །རྗེས་མའི་ལག་རིས་མཐོང་  
བའི་བར། །ཉིན་གྱི་ཞག་པོ་སྤུགས་གཅིག་ཡིན། །ཉི་མས་བྱིས་གཅིག་སྟོང་  
པའི་ཡུན། །སྤུམ་ཅུར་སྟེ་བ་བྱིས་ཞག་བརྗོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་གསུམ་  
གྱི་དང་པོ་ཆེས་ཞག་ནི་ལྷ་བ་འཕེལ་འགྲིབ་གྱི་སྟོན་མ་འཛོག་སྟེ། དེ་ཡང་ལྷ་  
བའི་ཡར་ངོ་ལ་འཕེལ་བའི་ཆ་བཅོ་ལྔ་དང་མར་ངོ་ལ་འགྲིབ་པའི་ཆ་བཅོ་ལྔ་  
ཡོད་པའི་ཆ་རེའི་ཡུན་ལ་ཆེས་ཞག་རེར་འཛོག་པའི་སྤྱིར་ཏེ། ལྷ་བའི་རྒྱར་  
དཔག་ཆད་ལྔ་བཅུ་ཡོད་ཅིང་། དཔག་ཆད་གསུམ་དང་སྤུམ་ཆ་རེ་འཕེལ་  
གྲིབ་བྱེད་པའི་ཡུན་ཆད་ལ་ཚུ་ཆོད་ང་དགུ་དང་ཚུ་སྤང་གསུམ་དབྱུགས་བཞི་

ཆ་ཤས་བཙུ་བྱག་ཅམ་རེ་ཡོད་པས་དེ་ལ་ཆེས་ཞག་རེའི་ཐ་སྙད་བྱེད་པའི་  
བྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་ཉིན་ཞག་ནི། ཉི་མས་སྤིང་ལ་བྱ་བ་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་བཞག་པ་  
ཡིན་ལ། དེ་ཡང་བེ་དཀར་ལྟར་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་ནི། ནམ་ལངས་ལག་པའི་རི་  
མོ་མཐོང་བ་ནས་བྱི་མའི་ལག་རིས་མཐོང་ཁ་མའི་བར་བཞེད་ལ། འདུལ་  
མངོན་གྱི་གཞུང་འགའ་ཞིག་ལས། ནམ་ལངས་ནས་ནམ་ལངས་ཀྱི་བར་  
བཞེད་པ་པལ་ཆེར་ནི་སྤྲ་མ་དང་འབྲ་བར་སེམས་ཤིང་། འདུལ་མངོན་གྱི་  
གཞུང་ལ་ལར་ཞག་སྒོན་མའི་སྐྱ་རེངས་ཤར་བ་ནས་བྱི་མའི་སྐྱ་རེངས་མ་  
ཤར་ཅམ་གྱི་བར་ལ་འཛོག་པར་སྒྲང་སྟེ། སྐྱ་རེངས་ཡང་དང་པོ་ཤར་བ་དང་  
ཐ་མ་ཤར་བ་ལ་བཞེད་པའི་ཚུལ་གཉིས་སྤྲང་ངོ། །གང་ལྟར་ཡང་ཉིན་ཞག་  
གཅིག་ལ་ཚུ་ཆོད་བྱག་ཅུའམ་ཡུད་ཅམ་སུམ་ཅུ་རེ་ལྟག་ཆད་མེད་པར་འོང་  
བས། ཉིན་ཞག་གི་ཐོག་མ་སྐྱ་རེངས་དང་པོ་ཤར་བ་ལ་འདོད་ན་ནི་ཉིན་མཆན་  
གྱི་རིང་ཐུང་མཉམ་པ་ཞིག་ཅི་ལྟ་བ་བཞིན་འཛོག་དཀའ་བའི་གཞོད་བྱེད་ཡོད་  
སྟམ་སྟེ། དེ་ལྟར་ན་སྐྱ་རེངས་དང་པོའི་དུས་དེ་མཆན་དུས་སུ་ཁས་སྤང་དུ་མི་  
རུང་བས་ཉིན་དུས་སུ་ཁས་སྤང་དགོས་ཤིང་། དེ་ལེན་ན་ཉི་མ་རྒྱབ་ནས་  
མཆན་མོ་འབྱུང་བར་ནི་ཐམས་ཅད་གྱིས་འདོད་པས། སྟོན་དབྱིད་ཉིན་མཆན་  
མཉམ་པའི་དུས་ལྟ་བུའི་མཆན་དུས་དེ་ཉིན་དུས་ལས་ཤིན་ཏུ་ཐུང་བར་ཁས་



ལེན་དགོས་པར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་རོ། །འོན་ཀྱང་འདི་བཞེད་མཁན་མང་བས་  
བརྟག་པར་བྱ་བའི་གནས་སོ། །མཐའ་གཅིག་ཏུ་དགག་མི་རུས་ཏེ། འབྲལ་  
སྤང་གི་སྐབས་ལྟར་ན་དོགས་གཞི་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྤྱིར་ཏེ། །ཁ་ཅིག་འབྲལ་  
སྤང་འགྱུར་བའི་དུས་ཀྱི་ཐོག་མ་དང་། སྤྱིར་ཉིན་མཆན་གྱི་ཐོག་མའི་དུས་  
གཉིས་འདྲ་བར་འདོད་ཅིང་། །ཁ་ཅིག་དེ་གཉིས་མི་འདྲ་བར་འདོད་པའི་ཚུལ་  
གཉིས་ཡོད་པའི་སྤྱིར་རོ། །ཡང་སྐྱེ་རིངས་ཤར་ནས་འོད་དམར་གྱི་བར་ཉིན་  
མོ་དང་། དེ་ནས་མཆན་མའི་མཐའི་སྐད་ཅིག་མའི་བར་མཆན་མོར་འཛོག་  
པར་སྤང་ཡང་། གཞུང་གཞན་དུ་བསྟེན་གནས་དང་སྤྱང་གནས་གཉིས་ཉིན་  
ཞག་གི་ཐོག་མའི་ནངས་པར་ལེན་དགོས་པར་བཤད་པའི་རིགས་པ་དང་།  
ཁྱད་པར་དུ་མཁས་གྲུབ་འོར་བཟང་རྒྱ་མཆོས་དུས་བཞི་གཡས་སྒྲོར་གསལ་  
བའི་སྒྲོན་མེ་ལས། ཉིན་ཆད་ནི་ནུས་ལངས་ལག་རིས་མཐོང་བ་ནས་སྤྱི་དྲོའི་  
མཐའི་ལག་རིས་མཐོང་བའི་བར་ལ་བཤད་པས་མཆན་མོ་ཡང་དེར་ཤེས་  
ཤིང་། བེ་དཀར་གྱི་བཞེད་པ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བས་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ལེགས་་  
སྟུང་མོ། །

གསུམ་པ་བྲིམ་ཞག་ནི། ཉི་མས་རྒྱ་སྐར་ཉིར་བདུན་ལ་རང་འགོས་ཀྱི་  
ཚུལ་གྱིས་འོངས་སྒྲོད་པའི་ཆ་ལ་བྲིམ་བཅུ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། བྲིམ་རེ་རེ་  
ལའང་ཆ་སུམ་རུ་རེ་ཡོད་པའི་ཆ་རེའི་ཡུན་ཆད་ལ་བྲིམ་ཞག་རེར་འཛོག་གོ

བྱིས་ཞག་རེ་རེའི་ཡུན་ཆད་ལ་ནི།      རྩ་ཆོད་དུག་ཅུ་དང་རྩ་སྤང་ང་གཉིས་  
 དབུགས་བཞི་ཆ་ཤས་བརྒྱ་རེ་བརྒྱད་བཅས་འབྲུང་ལ།      ལྷག་མ་ནི་འཆད་  
 བར་འགྱུར་རོ། །ཞག་གསུམ་པོ་དེ་ལ་དངོས་བརྟགས་ཀྱི་བྱུང་བར་ཡོད་དམ་  
 ཞེ་ན། མཁས་པ་ཁ་ཅིག་ཞག་གསུམ་ཀ་ཞག་མཆན་ཉིད་བར་བཞེད་ལ། ཁ་  
 ཅིག་ཞག་ལ་ཉིན་ཞག་དབང་བཅན་པས། ཉིན་ཞག་མ་གཏོགས་གཞན་གཉིས་  
 ཞག་བཏགས་པ་བར་འདོད་དོ། །ཞག་ཞེས་པ་ནི་མཆན་མོ་ཁོ་ན་ལ་མི་བཟུང་  
 རྟེ། ཆེས་ཞག་ནི་ཉིན་མཆན་གཉིས་ཀ་ལ་འོང་ཞིང་། ཉིན་ཞག་ཅེས་པ་ཡང་  
 ཉིན་མཆན་བསྒྲུལ་པ་ལ་བྱེད་ཀྱི། མཆན་ཁོ་ན་ལ་མི་བྱེད་པའི་བྱིར་དང་།  
 བྱིས་ཞག་གི་ཆ་ཡང་ཉིན་མཆན་གཉིས་ཀ་ལ་འོང་བའི་བྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་སྟོ་བ་ལ་གསུམ་སྟེ། ཆེས་སྟེ། ཉིན་ཞག་གི་སྟོ་བ། བྱིས་སྟོ་ལོ། །  
 འདི་གསུམ་ལའང་རང་རང་གི་ཞག་སུམ་ཅུ་རེ་འོངས་པ་ན་རང་རང་གི་སྟོ་བ་  
 རེར་འཛོག་ལ། དེ་ཡང་ཆེས་སྟོ་ལས་ཉིན་ཞག་གི་སྟོ་བ་རིང་ལ་དེ་ལས་ཀྱང་  
 བྱིས་སྟོ་རིང་རོ། །ཡང་སྟོ་བ་དེ་ལ་ཉི་ལྔར་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་མགོ་སྟོ་བ་  
 སོགས་བཅུ་གཉིས་དང་། བདག་པོའི་དབང་དུ་བྱས་ན་སྟག་གི་སྟོ་བ་སོགས་  
 བཅུ་གཉིས་དང་། དུས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་དབྱུན་སྟོ་དང་པོ་སོགས་བཅུ་  
 གཉིས་སམ་དབྱེ་བ་གཞན་ཡང་ཡོད་དོ། །བྱིས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་བྱིས་སྟོ་  
 བཅུ་གཉིས་ཡོད་དེ། གཞུ་དང་རྩ་སྤོན་བུམ་པ་ཉ། ལུག་སྤང་འབྲིག་པ་ཀཾ་

ཀླ། སེང་གོ་བྱ་མོ་སྤང་སྤྲིག་པ། །ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཡོད་པའི་བྱིར་རོ། །གཞུ་  
ཚུ་སྤྲིན་བྱམ་པ་གསུམ་དགུན་དུས་ཀྱི་བྲིམ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ། དེ་བཞིན་  
དུ་ཉ་ལུག་སྤང་གསུམ་དབྱིད་དུས་ཀྱི། །

འབྲིག་པ་ཀུན་ཀྱི་སེལ་གསུམ་དབྱར་དུས་ཀྱི། བྱ་མོ་སྤང་སྤྲིག་པའི་  
བྲིམ་གསུམ་སྟོན་དུས་ཀྱི་བྲིམ་མོ། །དེ་ཡང་སྤྲིང་འདྲིའི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱི།  
གཞན་དུ་ན་གཞུ་བྲིམ་ཉིད་ཤར་དུ་དབྱིད་དུས་ཀྱི་བྲིམ་དུ་འབྱུང་བ་སོགས་  
ཡོད་དོ། །ཡུན་ཚད་ནི། ཉི་མས་རྒྱ་སྐར་ཉིར་བདུན་གྱི་ནང་ནས་རྒྱ་སྐར་  
གཉིས་དང་གཅིག་གི་རྒྱ་པའི་བཞི་ཆ་རེ་ལ་རང་འགྲོས་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་  
ལོངས་སྟོང་པའི་ཡུན་ཚད་རེ་ལ་བྲིམ་ཟླའམ་བྲིམ་རེ་རེར་འཛོགས་ཏེ། རི་སྐད་  
དུ། ལྷུ་བས་སྐར་ནས་བཟུང་ཚུ་སྐད་བཞི་ཆ་གཞུ། །ཚུ་སྐད་བཞི་ཆ་མོན་བྱེད་  
ཚུ་སྤྲིན་བྲིམ། །མོན་བྱེད་ནས་ནི་ཁུམས་སྟོང་ནི་གསུམ་བུམ། །ཁུམས་སྟོང་  
བཞི་ཆ་ནས་བྱ་རྩོགས་པ་ཉ། །ཐ་སྐར་ནས་བཟུང་སྤྲིན་དུག་བཞི་ཆ་ལུག། །  
མགོ་བྱེད་སྤང་དང་ནམ་སོའི་བཞི་གསུམ་འབྲིག། །སྐག་རྩོགས་ཀུན་དཔོ་ཡི་  
བཞི་ཆ་སེང་། །ནག་བྱེད་བྱ་མོ་ས་ལྟའི་བཞི་གསུམ་སྤང་། །ས་གའི་བཞི་ཆ་  
སྟོན་རྩོགས་སྤྲིག་པའི་བྲིམ། །ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་རོ། །དེ་ཡང་ཉི་མ་དགུན་ཟླ་  
ར་བ་གཞུ་བྲིམ་ན་གནས་པའི་དུས་སུ་སྐར་མ་སྐྱབས་དང་ཚུ་སྟོང་གཉིས་དང་  
ཚུ་སྐད་ཀྱི་བཞི་ཆ་ལ་ལོངས་སྟོང་པ་ཡིན་ཞིང་། ཉི་མ་དབྱིད་འབྲིང་ལུག་བྲིམ་

དུ་གནས་པའི་ཆེ་དབྱུག་པ་བྲ་ཉི་གཉིས་དང་སྟོན་དབྱུག་གི་བཞི་ཆ་དང་། ཉི་མ་  
 སྟོན་ཆེ་ཐ་ཆུང་སྟེག་པའི་བྲིམ་ན་གནས་པའི་ཆེ་ས་གའི་བཞི་ཆ་ལྟ་མཆམས་  
 སྟོན་གསུམ་ལ་གཡོན་སྒོར་གྱི་ཚུལ་གྱིས་རང་འགྲོས་སུ་སྟོང་བ་ཉི། གཞན་  
 ལའང་རིགས་པ་སྟོར། དེ་ལྟར་བྲིམ་བཅུ་གཉིས་པོ་རེ་རེ་ལ་རྒྱ་སྐར་གཉིས་  
 གཉིས་དང་གཅིག་གི་རྒྱ་བའི་བཞི་ཆ་རེ་ཡོད་ཅིང་རྒྱ་སྐར་རེ་རེ་ལ་རྒྱ་བ་  
 བཞི་བཞི་ཡོད་པས་རྒྱ་སྐར་གཉིས་དང་བཞི་ཆའི་རྒྱ་བའི་བྲིན་བསྟོམས་ན་  
 བྲིམ་རེ་རེར་རྒྱ་སྐར་གྱི་རྒྱ་བ་དགུ་རེ་ཐོབ་ལ། རྒྱ་བ་རེར་ཡུལ་གྱི་ཚུ་ཆོད་  
 བཅོ་ལྔ་རེ་ཡུན་ཆད་ཡོད་དོ། །བཅོ་ལྔ་བ་དགུ་ཐལ་གཅིག་ལ་སོ་སོར་བྲེ་ན་  
 ཚུ་ཆོད་བརྒྱ་དང་སུམ་ཅུ་ཅ་ལྔ་འབྲུང་བ་ནི། ཅིས་གྱི་རི་མོ་ནས་འབྲུང་བའི་  
 མདའ་ཡོན་ཆེ་བའི་གོ་དོན་ནོ། །གཞན་ཡངས་རིས་གྱི་ཆེ་དག་གནས་གཉིས་  
 སུ་བྲས་པའི་ཐོག་མ་ནི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྲིམ་ཆེའི་གངས་ཡིན་ལ།  
 འོག་མ་བསྐྱར་ནས་ཐོབ་ནོར་སྟེར་མར་བསྐྱེས་པ་ནི་ཆེས་ཆེའི་གངས་ཡིན་  
 བེད། ཐོབ་ནོར་ནི་དེའི་བར་གྱི་ཆེ་ལྟག་གི་གངས་ཡིན་ཉི་ཆེས་ཆེའོ། །འོག་  
 མའི་འགོ་བྱེད་རེ་ལྔ་སྟེ་བྱེད་པ་ནི་ལོ་གཉིས་དང་ཆེ་བ་བྱེད་དང་དགུ་ནས་ཆེ་  
 ལྟག་རེ་འབྲུང་བ་དེ་འདོན་པའི་ཆེད་དུ་བྲ་སྟེ་བའི་དབང་དུ་བྲས་པ་ཡིན་ཉི།  
 ལོ་གཉིས་ལ་ཆེ་བ་བཅུ་བཞི་ཡོད་ཅིང་དེའི་སྟེང་དུ་ཆེ་བ་བྱེད་དང་དགུ་བསྐྱར་  
 ཉི་བསྟོམས་པས་ཆེ་བ་སོ་གཉིས་དང་བྱེད་འབྲུང་ཡང་བྱེད་དེ་ལ་བྱེད་མ་བདེ་

བས་བདེ་བའི་སྤྱིར་དུ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱར་ཏེ་མདའ་རོར་བྱས་པ་སྟེ་ཞར་བྱང་  
རོ། །ཟླ་བ་གསུམ་ལས་གང་གཙོ་ཞེ་ན། ཁ་ཅིག་ཟླ་བ་གསུམ་པོ་དེ་ལ་གཙོ་  
པལ་ལམ། དངོས་བཏགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མི་མཛད་ལ། །མཁས་པ་མང་པོས་ཟླ་  
བ་ལ་ཆེས་ཟླ་གཙོ་ཆེ་བས་གཞན་གཉིས་ཟླ་བ་བཏགས་པ་བར་བཞེད་དོ།  
།གཙོ་ཆེ་ལུགས་ནི། ས་རིས་ཀྱི་ཆད་ལྷག་འདོན་པ་ཆེས་ཞག་དང་ཆེས་ཟླའི་  
དབང་དུ་བྱས་ལ། འདུལ་མདོན་ཀྱི་གསོ་སྦྱང་ཞག་མི་ཐུབ་བྱེད་པ་ཡང་དེའི་  
དབང་དང་། རྒྱ་ཅིས་ཀྱི་གནམ་གང་ཆད་པ་ཡང་ཆེས་ཟླ་དབང་བཙན་པའི་སྟོ་  
ནས་འཛོག་གི་གཞན་ཀྱི་དབང་མིན་པས་སོ། །ཆེས་ཟླ་གཙོ་མི་ཆེ་ན་ཉིན་  
ཞག་ཆད་དོན་མེད་པས་གནམ་གང་ཡང་ཆད་དོན་མེད་དོ། །དེའི་སྤྱིར་ཆེས་  
ཞག་སུམ་ཅུ་ལོངས་པའི་ཆེ་ཉིན་ཞག་དང་བྱིམ་ཞག་མ་རྫོགས་ཀྱང་ཟླ་བ་རེ་  
རེར་འཛོག་པ་ནི་ཆེས་ཟླ་རྫོགས་པའི་དབང་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱའོ། །

གསུམ་པ་ལོའི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་ལ་གསུམ། ལོའི་དབྱེ་བ་དང་། དེ་  
ལ་འབྱུང་བའི་ཟླ་བ་དང་ལོའི་ཐ་སྙད། ཞར་ལ་སྐར་མའི་དབྱེ་བའོ། །དང་པོ་ལོ་  
ལ་གསུམ་སྟེ། ཆེས་ལོ། ཉིན་ཞག་གི་ལོ། བྱིམ་ལོའོ། །དེ་དག་ཀྱང་རང་རང་  
གི་ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་རེ་རྫོགས་པ་ནས་འཛོག་ལ། དེ་ཡང་ཆེས་ལོ་ཐུང་ཞིང་།  
ཉིན་ཞག་གི་ལོ་ནི་ཆེས་ལོ་ལས་ཞག་དུག་གིས་རིང་ལ། བྱིམ་ལོ་ནི་ཉིན་ཞག་  
གི་ལོ་ལས་ཀྱང་ཞག་ལྷུ་ལྷག་ཅུ་ཀྱིས་རིང་དོ། །མདོར་ན་ཆེས་ཞག་སུམ་



བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ལ་ཆེས་ལོ་གཅིག། ཉིན་ཞག་སྐུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ལ་ཉིན་ཞག་གི་  
 ལོ་གཅིག། བྱིས་ཞག་སྐུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ལ་བྱིས་ལོ་གཅིག་ཏུ་འཛོག་ཅིང་།  
 གཞན་ཡང་ཉི་མ་སྟོ་བགྲོད་མཐར་ཐུག་ནས་སྐར་སྟོ་བགྲོད་མཐར་ཐུག་ཏུ་  
 སླེབ་པའི་བར་ལ་བྱིས་ལོ་གཅིག་ཏུ་འཛོག་གོ། ཁོ་ན་ད་ལྟའི་ལོ་བཅི་ཚུལ་འདི་  
 གང་གི་དབང་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་ནི་ཆེས་ལོ་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ཏེ། འདི་ལ་  
 གནམ་གང་དྲུག་ཆད་པས་ཉིན་ཞག་གི་ལོ་མིན་ཅིང་། བྱིས་ལོ་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་  
 རིང་བའི་ཕྱིར་རོ། བྱིས་ལོ་གཅིག་ལ་ཉིན་ཞག་གི་ལོ་གཅིག་དང་ཞག་ལྔ་ཡོད་  
 དེ། དེ་ལ་ཉིན་ཞག་གསུམ་བརྒྱ་དང་རེ་ལྔ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། བྱིས་ལོ་གཅིག་  
 ལ་བྱིས་ཞག་སྐུམ་བརྒྱ་དང་དྲུག་ཅུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་ཉིན་ཞག་སྐུམ་བརྒྱ་དང་  
 རེ་ལྔ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། བྱིས་ཞག་སྐུམ་བརྒྱ་དང་དྲུག་ཅུ་འདས་པའི་ཆོ།  
 ཉིན་ཞག་ཀྱང་དེ་ཙམ་ཞིག་འདས་པར་མ་ཟད། དེའི་སྟེང་དུ་ཚུ་ཆོད་སྐུམ་བརྒྱ་  
 ལྷག་ཙམ་སོང་བས་དེའི་ཡུན་ལ་ཉིན་ཞག་ལྔ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། བྱིས་ཞག་  
 རེ་རེ་ཉིན་ཞག་རེ་རེ་ལས་ཚུ་སྐར་ལྔ་བཅུ་རེས་ལྷག་ཅིང་། ཚུ་སྐར་ལྔ་བཅུ་པ་  
 ཆོན་པ་སྐུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་བསྟོམས་པ་ལ་ཚུ་ཆོད་སྐུམ་བརྒྱ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་  
 རོ། བྱིས་ལོ་གཅིག་ལ་ཆེས་ལོ་གཅིག་དང་ཆེས་ཞག་བཅུ་གཅིག་རྩེས་འབྲང་  
 དང་བཅས་པ་ཡོད་དེ། དེ་ལ་ཆེས་ཞག་སྐུམ་བརྒྱ་དང་དོན་གཅིག་རྩེས་འབྲང་  
 དང་བཅས་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། བྱིས་ལོ་གཅིག་ལ་ཉིན་ཞག་སྐུམ་བརྒྱ་དང་

རེ་ལྟ་ཡོད་ཅིང་། ཉིན་ཞག་དེ་ཙམ་ཞིག་འདས་པའི་ཆེ་ཆེས་ཞག་ཀྱང་དེ་ཙམ་  
ཞིག་འདས་པའི་རྟིང་ཆུ་ཚོད་སུམ་བརྒྱ་དང་རེ་ལྟ་ལྷག་པ་གང་ཞིག ཆུ་ཚོད་  
དེ་ཙམ་ཞིག་ལ་ཆེས་ཞག་དྲུག་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། རགས་ཅིས་  
ཉིན་ཞག་དེ་ཆེས་ཞག་ལས་ཆུ་ཚོད་རེས་ལྷག་པའི་ཕྱིར་དོ། །

འདིར་གནད་བསྐྱེད་རྒྱ་སྐྱར་ཉི་མ་ལྷ་བ་གསུམ་ལས་རྒྱ་སྐྱར་རྣམས་  
འགྲོས་མགྲོགས་ལ། དེ་ལས་ཉི་མ་རྩུང་བུལ་བས་རྒྱ་སྐྱར་ལས་ཕྱིར་རིམ་  
གྱིས་ལུས་ཏེ་རྒྱ་སྐྱར་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་ཆེ་བྱིམ་ལོ་གཅིག་རྫོགས་པ་  
ཡིན་ལ། ཉི་མ་ལས་ཀྱང་ལྷ་བ་འགྲོས་འགོར་བས་ཉིན་ཞག་རེ་ལ་ལྷ་བ་ཉི་མ་  
ལས་ཕྱིར་རིམ་གྱིས་ལུས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ལྷ་བའི་ཆ་ལ་སྤར་བཤད་པ་སྟར་  
འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་པའི་ཆ་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་རྫོགས་པ་ན་ཆེ་ལོ་གཅིག་རྫོགས་  
པ་ཡིན་ཏེ། ད་དུང་ཞིབ་པར་འཆད་རྒྱས་ཀྱང་མ་བཤད་དོ། །འོ་ན་ལོ་གསུམ་  
པོ་ལ་དངོས་བཏགས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཡོད་དམ་མེད་ཅེ་ན། འདི་ལ་མཁས་པ་ཁ་  
ཅིག་ལོ་ལ་བྱིམ་ལོ་དབང་བཅན་པས་བྱིམ་ལོ་དེ་ལོ་དངོས་ཡིན་གྱི་གཞན་  
གཉིས་ལ་བཏགས་པ་པའོ་ཞེས་འདོད་ལ། ཁ་ཅིག་དངོས་བཏགས་ཀྱི་བྱུང་  
པར་མི་འབྱེད་པར་གསུམ་ག་ལོ་མཆན་ཉིད་པར་བཞེད་དོ། །

གཉིས་པ་ནི་སྤྱིར་ལོ་གཅིག་ལ་ལྷ་བ་བཅུ་གཉིས་འབྱུང་སྟེ། བཙུ་ལ་  
སྐྱར་མ་གང་འཆར་བའི་ཉ་སྐྱར་དབང་དུ་བྱས་ན། མགོ་རྒྱལ་མཆུ་དཔོན་གསུམ་

ས་ག་སྒྲོན་ཚུ་སྟོད་གྲོ་བཞིན་ཁྱམས་ཐ་སྐར་སྒྲིན་དུག་གི་ཟླ་བ་སྟེ་བཙུ་གཉིས་  
 ཐོ་འབྲུང་བར་ངེས་པའི་ཕྱིར། དེ་རྣམས་ཀྱང་ཟླ་བ་གང་དང་གང་ལ་ཉ་བའི་  
 ཚུལ་ཡོད་དེ། ཉོར་ཟླ་བཙུ་གཅིག་པའི་བཙོ་ལྷ་ལ་མགོས་ཉ་བ་ནས་བཙུ་བའི་  
 བཙོ་ལྷ་ལ་སྒྲིན་དུག་གིས་ཉ་བའི་བར་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཟླ་ལྷག་ཡོད་པའི་ཆེ་མ་  
 དེར་ངེས་ཏེ། བཙུ་གཅིག་པའི་བཙོ་ལྷ་ལ་ལག་གིས་ཉ་བ་དང་། བཙུ་བའི་བཙོ་  
 ལྷ་ལ་བྲ་ཉིས་ཉ་བའང་སྲིད་པའི་ཕྱིར་དོ། །ཉ་སྐར་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ཟླ་བ་  
 དེ་རྣམས་ལ་སྒྲིན་དུག་གི་ཟླ་བ་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྐད་ཀྱང་བྱས་པ་ཡིན་ནོ། །ཀྱི་  
 རག་པ་ལྟར་ན། ལོ་གཅིག་ལ་གྱི་བའི་ཟླ་བ་སྐང་སྟག་ཡོས་འབྲུག་སྒྲུལ་ཏྲ་ལུག་  
 སྒྲེལ་བྱ་བྱི་པག་གི་ཟླ་བ་སྟེ་བཙུ་གཉིས་ཡོད་པར་འདོད་ཅིང་ལོ་ལའང་དེ་ལྟར་  
 བཙུ་གཉིས་ཡོད་དོ། །གྱི་བའི་ལོ་ལ་ཤིང་མེ་ས་ལུགས་ཚུ་ལྷ་ཡོད་པ་ལྟར།  
 གཞན་རྣམས་ལའང་ལྷ་ལྷར་འབྲེད་པས་ལོ་ཆུན་དུག་ཅུ་ཞེས་གྲགས་སོ། །ལོ་  
 མའི་བྱད་པར་ནི། གྱི་སྟག་འབྲུག་ཏྲ་སྒྲེལ་བྱི་ཐོ། །སྐང་ཡོས་སྒྲུལ་ལུག་བྱ་པག་  
 མོ། །ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར་ཐོ་དུག་དང་མོ་དུག་གོ།

ཀྱི་གར་པ་ལྟར་ན། བདེ་མཆོག་སྟོད་འགྲེལ་ལས། རབ་བྱང་རྣམ་བྱང་  
 དཀར་བོ་དང་། །རབ་ཕྱོས་སྒྲེས་བདག་ཨི་གི་ར། །དཔལ་གདོང་དངོས་ཐོ་ན་  
 ཆོད་ལྟར། །འཛིན་བྱེད་དབང་ལུག་འབྲུ་མང་ཐོ། །ཕྱོས་ལྟན་དཔའ་བོ་བྱ་  
 མཆོག་ དང་། །སྒྲ་ཆོགས་ཉི་མ་ཉི་སྒྲོལ་བྱེད། །ས་སྒྲོང་མི་བྱད་ཐམས་ཅད་

འདུལ། །ཀྱུན་འཇིན་འགལ་བ་རྣམ་འགྱུར་དང་། །ཁོང་བྱ་དགའ་བ་རྣམ་རྒྱལ་  
ཉིད། །རྒྱལ་བ་ཕྱོས་བྱེད་གདོང་ངན་དང་། །གསེར་འབྲུང་རྣམ་འབྲུང་སྐྱར་  
བྱེད་དང་། །ཀྱུན་ལྡན་འཕར་བ་དགེ་བྱེད་དང་། །མཛེས་བྱེད་ཁྲོ་བོ་སྣ་ཚོགས་  
དབྱིག། །ཟིལ་ལོན་སྤེལ་ཕྱར་བྱ་དང་། །ཞི་བ་ཐུན་མོང་འགལ་བྱེད་དང་། །  
ཡོངས་འཇིན་བག་མེད་ཀྱུན་དགའ་དང་། །སྤྱིན་པོ་མེ་དང་དམར་སེར་ཅན། །  
དུས་ཀྱི་པོ་ཉ་དོན་གྲུབ་དྲག། །སྒྲོ་ངན་རྩ་ཆེན་ཁྲག་སྐྱུག་པ། །མི་དམར་ཁྲོ་བོ་  
ཟད་བྱེད་དེ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡོད་ཅིང་། དེ་རྣམས་ནི། མེ་ཡོས་ནས་  
མེ་སྐྱག་གི་བར་དང་དོན་གཅིག་གོ།

གསུམ་པ་སྐར་མའི་དབྱེ་བ་ལ་གཉིས། རྒྱ་སྐར་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་། སྐར་མ་  
སྤྱིའི་དབྱེ་བའོ། །དང་པོ་ནི། སྤྱིན་རྒྱལ་སྐར་མ་མགོ་དང་ལག་འཁྱུངས་སོ་རྒྱལ་  
སྐྱག་བདུན་པོ་ཤར། །མཚུ་དང་བྱེ་དཔོ་མེ་བཞི་དང་། །ནག་པ་ས་རི་ས་ག་  
བྱང་། །ལྟ་མཆོམས་སྒྲོན་སྐྱབས་ཚུ་སྟོད་དང་། །ཚུ་སྐད་གོ་བཞིན་བྱི་བཞིན་  
ཀུབ། །མོན་བྱ་མོན་གྱ་ཁུམས་སྟོད་སྐད། །ནམ་གྱ་ཐ་སྐར་བྱ་ཉེ་སྟོ། །ཞེས་  
འབྲུང་བ་ལྟར་ཉར་བརྒྱད་ཡོད་ཀྱང་། བྱི་བཞིན་གོ་བཞིན་གཉིས་སྐར་ཁོང་  
གཅིག་ཏུ་འདུ་བས་ཉར་བདུན་དུ་བྱས་སོ། །སྟོགས་བཞིའི་དབྱེ་བ་དེ་ལྟར་  
མཛད་པ་ནི་འཇམ་བུ་སྤྱིང་འདིར་སྤྱིན་རྒྱལ་སྟོད་ལ་འཆར་བའི་ཆེ་རྒྱ་སྐར་དེ་  
རྣམས་སྟོགས་དེ་དག་གནས་པ་དང་། སྟོགས་དེ་རྣམས་སུ་བྱ་བ་བྱེད་པ་ལ་

སྒྱ་སྐར་དེ་དག་བཟང་བའི་དབང་དུ་མངོན་པའོ། །

གཉིས་པ་ལ། སྐར་མ་འདི་རྣམས་ནི་ལྷ་གནས་པའི་གཞལ་མེད་ཁང་  
 ཡིན་ཞིང་། གངས་ནི། རི་སྐད་དུ། དུང་གཉིས་བྱེ་བརྒྱད་ས་ཡ་ལྷ། སྐར་མའི་  
 གངས་སུ་ཤེས་པར་བྱ། །ཆེ་བ་རྒྱུད་གྲགས་བཅོ་བརྒྱད་དང་། །ཆུང་བ་རྒྱུད་  
 གྲགས་བཞི་འཕ་གཅིག །ཞེས་སྤྱིང་བཞི་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་གནས་པའི་དབང་  
 བྱས་ནས་དེ་ལྟར་བཤད་ལ། རྒྱུད་གྲགས་ཀྱི་ཆོད་ནི། མངོན་ལས། སྐད་ཅིག་  
 སྤྲ་རབ་རྩལ་དང་ བློ་རྩལ་སྤྲོད་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ། །ལྷགས་ཆུ་རི་བོང་ལྷག་  
 དང་སྤང་། །ཉི་ཟེར་རྩལ་དང་སྒོ་མ་དང་། །དེ་ལས་བྱུང་དང་དེ་བཞིན་ནས། །  
 སོར་ཆོགས་ཞེས་བྱ་གོང་བདུན་འགྱུར། །སོར་མོ་ཉི་ཤུ་བཞི་ལ་སྤྱ། །སྤྱ་བཞི་  
 ལ་ནི་གཞུ་གང་ངོ། །དེ་དག་ལྷ་བརྒྱ་རྣམས་ལ་ནི། །རྒྱུད་གྲགས་དེ་ལ་དགོན་  
 པར་འདོད། །དེ་བརྒྱད་དཔག་ཆོད་ཅེས་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྩལ་  
 སྤྲ་རབ་བདུན་ལ་རྩལ་སྤྲོད་གཅིག་དེ་བཞིན་དུ་རྩལ་སྤྲོད་བདུན་འདུས་པ་ལ་  
 ལྷགས་རྩལ་གཅིག་འོང་བ་ནས། སོར་ཆོགས་ཀྱི་བར་བདུན་འགྱུར་ཏེ། ལྷག་  
 མ་སོར་མོ་ཉི་ཤུ་བཞི་ལ་སྤྱ་གང་དུ་འཛོག་པ་སོགས་སྤྲ་ཞིང་། འདུལ་བ་ལས་  
 བློ་རྩལ་འགྱུར་དུ་བཤད་ཀྱང་དོན་འདྲའོ། །

གསུམ་པ་ནི། འདུལ་མངོན་ཀྱི་ལུང་ལས་བཤད་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་  
 དུས་ཆོགས་ལ་སྤྱེ་ཆོན་བཞིར་དབྱེ་སྟེ། གསུམ་དང་བཞི་དང་ལྷ་དང་རྩལ་ཏུ་



དབྱེ་རིགས་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ནི། དགུན་དང་དབྱིད་དང་དབྱར་དུས་ཀྱི་ཆོ་བ་  
བཞི་བཞིའོ། །གཉིས་པ་ནི། དགུན་དབྱིད་དབྱར་སྟོན་གསུམ་པོ་རེ་རེ་ལ་ར་  
འབྲིང་ཐ་གསུམ་གསུམ་མོ། །གསུམ་པ་ནི། དགུན་དུས་དང་དབྱིད་དུས་ཀྱི་ཆོ་  
བ་བཞི་བཞི་སྟེ་བརྒྱད། དབྱར་ཙམ་གྱི་ཆོ་བ་གཅིག དབྱར་ཐུང་དུ་ཞེས་པ་  
ཉིན་ཞག་གཅིག་ཞག་གཅིག་མ་ལོངས་པའི་དབྱར་རིང་པོ་ལ་ཆོ་བ་གསུམ་མོ། །  
བཞི་བ་ནི། དགུན་སྟོན་དགུན་སྟོན་དབྱིད་སྟོན་དབྱིད་སྟོན་དབྱར་སྟོན་དབྱར་  
སྟོན་དེ་དུག་པོ་རེ་རེ་ལ་ཆོ་བ་གཉིས་གཉིས་སོ། །

མཚན་གཞི་ཡང་། མགོ་རྒྱལ་མཚུ་དཔོའི་ཆོ་བ་བཞི་ནི་དུས་ཚིགས་ལ་  
གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་དགུན་དུས་ཀྱི་ཆོ་བ་དང་ནག་པ་ས་ག་སྟོན་ཅུ་སྟོན་གྱི་ཆོ་བ་  
བཞི་ནི་དེའི་དབྱིད་དུས་ཀྱི་ཆོ་བ། གོ་བཞིན་ཁུམས་ཐ་སྐར་སྟོན་དུག་གི་ཆོ་བ་  
བཞི་ནི་དེའི་དབྱར་དུས་ཀྱི་ཆོ་བའོ། །དུས་ཚིགས་ལ་བཞིར་བྱེད་པའི་ཆེ་མགོ་  
ལ་སོགས་པ་གསུམ་ནི་དགུན་ཆར་འབྲིང་ཐ་གསུམ། དཔོ་སོགས་གསུམ་ནི་  
དབྱིད་ཆ། སྟོན་སོགས་གསུམ་ནི་དབྱར་ཆ། ཁུམས་སོགས་གསུམ་ནི་སྟོན་  
ཆར་འབྲིང་ཐ་གསུམ་མོ། །ལྷར་བྱེ་བའི་ཆེ། མགོ་སོགས་བཞི་ནི་དགུན་དང་  
ནག་པ་སོགས་བཞི་ནི་དབྱིད་ཀྱི་དུས། གོ་བཞིན་དབྱར་ཙམ་གྱི་དུས། ཁུམས་  
ཆའི་མར་ངོའི་ཆེས་གཅིག་ནི་དབྱར་ཐུང་དུའི་དུས། ཞག་གཅིག་གིས་མ་  
ཚང་བའི་ཁུམས་སོགས་གསུམ་ནི་དབྱར་རིང་པོའི་དུས་སོ། །དུག་དུ་འབྱེད་

པའི་ཆེ་མགོ་དང་རྒྱལ་གཉིས་དགུན་སྟོང་གི་ཆེ་བ་ཡིན་པ་ནས། ཐ་སྐར་དང་  
སྒྲིན་དུག་གཉིས་དབྱར་སྤྲད་གི་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་དག་གང་ལས་བསྐྱེད་པ་ནི།  
མཛོད་ལས། དབྱར་གི་ཆེ་བ་གཉིས་པ་ཡི། །ཞེས་སོགས་དང་། མདོ་ཅུ། དེ་  
དག་ནི་ལྷོ་ཞེས་སོགས་ཀྱིས་བཤད་ རོ། །དགོས་པ་ནི། དུས་ཆེགས་ལ་  
གསུམ་དུ་སྟེ་བ་དེ་ཕྱག་དར་ཁོད་གི་གོས་ཤེས་པའི་ཆེད་དང་། བཞིར་སྟེ་བ་  
ནི། འཇིག་རྟེན་གི་ཐ་སྐར་དང་མཐུན་པའི་ཆེད་དང་། ལྷར་སྟེ་བ་ནི། དབྱར་  
ཐུང་དུ་ཤེས་པའི་ཆེད་དང་། དུག་དུ་སྟེ་བ་ནི། ཞག་མི་ཐུབ་ཤེས་པའི་ཆེད་  
ཡིན་ནོ། །དུས་ཆེགས་དེ་རྣམས་ལ་དངོས་བཀྲགས་ཀྱི་བྱད་པར་ཡོད་དམ་  
མེད་ཅེ་ན། མཁས་པ་ཁ་ཅིག་དངོས་བཀྲགས་ཀྱི་བྱད་པར་བྱེད་ཀྱང་། རང་  
ལུགས་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དུས་ཆེགས་མཚན་ཉིད་པའོ། །དུས་ཆེགས་ལ་  
རྒྱས་པར་སྟེ་ན་དེ་ལྷར་ཡོད་ཀྱང་ཐམས་ཅད་ནི་གསུམ་དང་བཞིར་སྟེ་བའི་  
ནང་དུ་འདུའོ། །དེ་དག་འགལ་མི་འགལ་ནི། ནང་གསེས་ལ་འགལ་བ་ཡོད་  
ཀྱང་སྒྱུར་མི་འགལ་ཏེ། དུས་ཆེགས་ལ་བཞིར་སྟེ་བའི་དབྱིད་ཆེ་ར་བ་དགོ་ཆེ་  
བ་དེ། གསུམ་དུ་སྟེ་བའི་དགུན་ཆེ་བཞི་བ་ཡིན་པའི་སྟེར་རོ། །འོན་ཀྱང་སྟོན་  
དབྱིད་གཉིས་འགལ་ཏེ། དེ་གཉིས་ཀྱི་གཞི་མཐུན་མེད་པའི་སྟེར་རོ། །

བཞི་བ། ལོ་འགོ་གང་ནས་འཛིན་པའི་ཚུལ་ཡོད་དེ། འདུལ་མདོན་དང་  
རྒྱ་ཅིས་རྟོང་མ་གཞིར་བཞག་པའི་ཆེ་དུས་ཆེགས་ཀྱི་ཐོག་མ་དགུན་ནས་

འབྱུང་བས་ལོ་འགོ་ཡང་དགུན་དུས་སུ་འབྱུང་བའི་སྤྱིར་ཏེ། དུས་ཚིགས་གང་གི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་དགུན་གྱི་དུས་ཉིད་ཐོག་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །འདི་ལ་ཡང་ཡར་ངོ་ནས་འཛིན་པ་དང་མར་ངོ་ནས་འཛིན་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། འཛིན་ཏེན་པ་དང་ཏོར་ལུགས་དང་རྒྱ་ཅིས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཡར་ངོ་སྟོན་འགོར་བྱེད་ལ། འདུལ་མངོན་གྱི་ལུགས་ལ་མར་ངོ་སྟོན་འགོ་དང་དུས་འཁོར་གྱི་ལུགས་ལ་ཚུལ་དེ་གཉིས་ཀ་ཡོད་དོ། །དེ་ཡང་སྒྲ་བའི་ཡར་ངོ་ལ་འཕེལ་ཅིང་། མར་ངོ་ལ་འགྲིབ་པ་ལྟར་འཛིན་ཏེན་པ་ལ་དང་པོར་ལུས་ཡོངས་སྟོན་སོགས་འཕེལ་བར་ལྟར་སྒྲ་ཡང་མཐར་འགྲིབ་པར་འགྱུར་བ་ལྟར། དང་པོ་སྒྲ་བའི་ཡར་ངོ་སྟོན་འགོར་བྱེད་ལ། རབ་བྱུང་ལ་དང་པོ་ཆོས་སྐབས་པའི་ཆེ་དགའ་དགའ་ལྟར་སྒྲ་ཡང་མཐར་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་དུ་འགོ་བའི་ཏེན་འབྲེལ་དང་བསྐྱུན་ནས་དང་པོ་མར་ངོ་སྟོན་འགོར་མཛད་དོ། །དགུན་སྒྲའི་ཐོག་མ་མགོ་སྒྲ་བ་ནས་འཛིན་པ་ཡིན་ཏེ། ཚིག་གཏེར་ལས། སྤལ་པོ་ཞེས་བྱ་ལོ་ཡི་འགོ་ །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། དེ་ཡང་འཛིན་ཏེན་ཡོངས་གྲགས་དང་བསྐྱུན་ན་ཏོར་སྒྲ་བཅུ་པའི་ཆོས་བཅུ་དྲུག་ནས་འཛིན་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནས་བཅུ་གཅིག་པའི་བཙོ་ལྷའི་བར་གྱི་སྒྲ་བ་འདི་འདུལ་མངོན་རང་ལུགས་ཀྱི་མགོ་སྒྲ་དང་དགུན་སྒྲ་ར་བའི་གཞི་མཐུན་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །

ཡར་ངོ་སྟོན་འགོ་ལྟར་ན་ཏོར་སྒྲ་བཅུ་པའི་ཡར་ངོའི་ཆོས་གཅིག་ནས་

མར་ངོའི་བཙེ་ལྷའི་བར་ནི་དགྲུན་ཆེ་ར་བ་དང་སློན་ཐུག་གི་ཆེ་བར་འདོད་པ་  
 གཙོ་ཆེ་ཡང་། རག་ཅིས་སྙིང་མ་དང་དུས་འཁོར་བས་ནི་ཉོར་ཆེ་བཅུ་གཅིག་  
 པ་དེ་དགྲུན་ཆེ་ར་བ་དང་སྐྱག་གི་ཆེ་བར་བྱས་ནས། དེའི་ཡར་ངོའི་ཆེས་  
 གཅིག་ནས་དགྲུན་ཆེའི་འགོ་འཛིན་པ་འདྲ་ཡང་། དུས་འཁོར་བས་ནི་ཞིབ་ན་  
 ཉི་མ་གཞུ་བྱིམ་དུ་ནམ་སླེབ་པའི་ཆེ་དགྲུན་ཆེ་ར་བའི་འགོ་འཛིན་ཅིང་ལོ་འགོ་  
 བེ་ཉོར་ཆེ་གསུམ་པ་ནས་འཛིན་ལ། དེ་ཡང་ཉི་མ་ལུག་བྱིམ་དུ་ནམ་སླེབ་པ་  
 ནས་འཛིན་ནོ། །རྒྱ་ཅིས་སྙིང་མས་དགྲུན་ཆེ་ར་བ་ནས་ལོ་འགོར་བྱེད་ཅིང་།  
 རྒྱ་ཅིས་གསར་མའི་ལུགས་དང་གསོ་དབྱེད་དང་ཉོར་རྒྱལ་བའི་ལུགས་  
 དང་། ད་ལྟ་འཛིག་ཉེན་ཡོངས་གྲགས་ལ་མཆུ་ཆེ་བ་འདི་ལ་དབྱེད་ཆེ་ར་བ་  
 དང་སྐྱག་གི་ཆེ་བར་བྱས་ཏེ་ལོ་འགོ་འཛིན་ནོ། ། འདུལ་བའི་ལུགས་ལ་ཉོར་  
 ཆེ་བཅུ་པའི་བཙེ་ལྷའི་མཐའ་ནས་སྟོན་ཆེ་བ་ཆུང་དང་སློན་ཐུག་ཆེ་བ་རྫོགས་  
 པ་ཡིན་ཏེ། མདོ་སྡེ་ཉི་མའི་སྙིང་བོ་ལས། བདག་གིས་རྒྱ་སྐར་སློན་ཐུག་  
 བརྫོད། །ཆེ་བ་ཉ་ཆེ་ཆེ་རངས་གྱུར། །སྟོན་ཆེ་བ་ཆུང་ཞེས་བྱ་བ། །འདི་ནི་རབ་  
 ཏུ་བརྫོད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ། །དེས་ན་ཡར་ངོ་མར་ངོའི་  
 སྟོན་འགོའི་དབང་གིས་ཆེ་བ་འཛོག་ཚུལ་བྱེད་པར་ཡོད་ལ། དེར་མ་ཟད་ཉོར་  
 ཆེ་བ་རྒྱུད་པ་དང་དགྲུ་བ་དང་བཅུ་གཉིས་པ་སོགས་ནས་ཀྱང་ལོ་འགོ་འཛིན་  
 པའི་ལུགས་ཡོད་པར་བཤད་དེ། འདིར་མི་བརྫོད་དོ། །

ལྷ་བ་གསོ་སྦྱང་སོགས་འབྱུང་བའི་དུས་བཤད་པ་ལ་གསུམ། གསོ་  
སྦྱང་། དབྱར་གནས། དགག་དབྱེ་འབྱུང་བའི་དུས་སོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས།  
ཐུན་མོང་གི་རྣམ་གཞག་དང་། སོ་སའི་རྣམ་གཞག་གོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས། སྒྲ་  
དོན་དང་། དབྱེ་བའོ། །དང་པོ་ནི། སྤྲིག་པ་སྦྱང་ཞིང་དགེ་བ་གསོ་བས་གསོ་  
སྦྱང་ཞེས་བྱ་སྟེ། ལོ་ངེ་བར། དགེ་བ་མཐའ་དག་ཡང་དག་གསོ་བྱེད་ཅིང་། །  
སྤྲིག་པ་མཐའ་དག་ཡང་དག་འདིར་སྦྱང་བ། །དགེ་གསོ་བྱིར་དང་སྤྲིག་པ་རྣམ་  
སྦྱང་བྱིར། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསོ་སྦྱང་ཞེས་གསུངས་སོ། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ་ནི། སྦྱིར་གསོ་སྦྱང་ལ་བདུན་ཡོད་དེ། ཞི་གནས་ཀྱི་གསོ་  
སྦྱང་། མཐུན་པའི་གསོ་སྦྱང་། གསོ་སྦྱང་བཅུ་བཞི་བ། བཅོ་ལྷ་བ། གཞོད་  
བཞོག་པའི། ཅོད་པ་ཞོག་པའི། བཏུ་ཤེས་ཀྱི་གསོ་སྦྱང་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་  
བྱིར་རོ། །ལོ་གཅིག་ལ་གསོ་སྦྱང་བཅུ་བཞི་བ་དུག་དང་བཅོ་ལྷ་བ་བཅོ་  
བརྒྱད་དེ་ཉིར་བཞི་འབྱུང་ལ། རྩ་ལྷག་ཡོད་པའི་ཆེ་ཉིར་དུག་ཀྱང་འབྱུང་རོ། །

གཉིས་པ་ནི། གསོ་སྦྱང་དེ་རྣམས་བསྐྱུ་ན་ཞི་གནས་དང་མཐུན་པའི་  
གསོ་སྦྱང་གཉིས་སུ་འདུ་བས་གསོ་སྦྱང་བཅུ་བཞི་དང་བཅོ་ལྷ་བ་གཉིས་  
ཀྱང་མཐུན་པའི་གསོ་སྦྱང་ཡིན་ལ། འདིར་དེ་གཉིས་འབྱུང་བའི་དུས་སྦྱིར་  
བསྐྱུ་པ་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པའོ། །



དང་པོ་ནི། གསོ་སྦྱང་ཉེར་བཞི་པོ་དེ་ལྷ་བ་གང་དང་གང་ལ་འབྱུང་ཞེ་ན།  
ཡོད་དེ། ལོ་གཅིག་ལ་ལྷ་བ་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པའི་ལྷ་བ་རེ་རེའི་ཡར་ངོ་དང་  
མར་ངོ་གཉིས་སུ་གསོ་སྦྱང་རེ་འབྱུང་ཞིང་། དེ་ཡང་ཡར་ངོ་ལ་བཅུ་གཉིས་  
དང་། མར་ངོ་ལ་དུག་སྟེ་བཙོ་བརྒྱད་ཞག་ཐུབ་པའི་གསོ་སྦྱང་ཡིན་ལ། མར་  
ངོའི་དུག་ནི་ཞག་མི་ཐུབ་བཅུ་བཞི་བ་ཡིན་ཏེ། ས་གཤི་ལྷས། ས་ག་དང་ནི་ཚུ་  
སྟོད་དང་། །དེ་བཞིན་ཁྱམས་སྦྱང་སྦྱིན་དུག་དང་། རྒྱལ་དང་དཔོ་ཞེས་བྱ་བ་  
ཉིད། །དུག་པོ་མར་ངོ་བཅུ་བཞིར་བརྗོད། །དེ་བཞིན་དེ་ལས་གཞན་དག་ནི། །  
བཙོ་བརྒྱད་བཙོ་ལྔ་སར་ནི་འདོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ་ལ་ལྷ། སྒྲོད་ན། དུས་གང་གི་ཚེ། ལྷ་བ་གང་ལ། དེ་ལྟར་འབྱུང་  
བའི་རྒྱ་མཚན་དང་། བཞོལ་འདོན་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི། ཆེས་ཞག་གིས་ཉིན་  
ཞག་གི་དོད་མ་ཐུབ་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་གསོ་སྦྱང་ཡིན་པས་ན་ཞག་  
མི་ཐུབ་ཀྱི་གསོ་སྦྱང་ཞེས་བྱ་ལ། ཉིན་ཞག་བཅུ་བཞི་བ་ལ་བྱེད་པས་ན་བཅུ་  
བཞི་བ་སྟེ། རྒྱ་མཚན་ནི་འཆད་པར་འགྱུར་རོ། །

གཉིས་པ་ནི། འདུལ་མངོན་ལུགས་ཀྱི་དགུན་སྟོད་སྦྱང་། དབྱིད་སྟོད་  
སྦྱང་། དབྱར་སྟོད་སྦྱང་དེ་དུས་ཆེ་གས་དུག་པོ་ལྷ་བ་གཉིས་གཉིས་ཡོད་པའི་  
བྱེད་དང་གཉིས་འདས་ཤིང་བྱེད་ལུས་པའི་ཆེ་ཞག་མི་ཐུབ་རེ་རེ་འབྱུང་བ་  
ཡིན་ཏེ། མཛོད་འགྲེལ་ལས། དགུན་དང་དབྱིད་དང་དབྱར་རྣམས་ཀྱི། །ལྷ་བ་

སྒྲེང་དང་གཉིས་འདས་ཤིང་། །ཟླ་བ་སྒྲེང་ནི་ལུས་པ་ན། །མཁས་པས་ཞག་མི་  
ཐུབ་པ་འདོར། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྒྲེང་། གསུམ་པ་ཟླ་བ་གང་ལ་འབྱུང་བ་ནི་  
ལོ་ངྷི་བར། །རྒྱལ་དང་དཔོ་དང་ས་ག་དང་། ལུས་ས་སྟོང་ལུས་ས་སྟོང་སྟོང་སྟོང་སྟོང་  
བཅས། །འདི་རྣམས་ཀྱི་ནི་ནག་པོའི་སྒྲོགས། །ཟླ་སྒྲེང་གསོ་སྦྱོང་བཅུ་བཞི་བ།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །གསོ་སྦྱོང་དེ་དག་གང་ལ་འབྱུང་བ་འདི་ཉོར་ཟླ་  
དང་སྦྱར་ན་གོ་སྟོན་ཉེ། དེ་ཡང་ཉོར་ཟླ་དང་པོ་གསུམ་པ་ལྟ་བུ་བཅུ་བ་  
བཅུ་གཅིག་པ་སྟོང་གི་སྟོང་རྣམས་གསོ་སྦྱོང་བཅུ་བཞི་བ་འབྱུང་བའི་དུས་  
ཡིན་ལ། གཞན་རྣམས་བཅོ་ལྔ་བ་འབྱུང་བའི་དུས་སོ། །

བཞི་བ་ནི། རགས་བཅིས་ལ་ཆེས་ཞག་གཅིག་ལ་ཆུ་ཆོད་ང་དགྲ་ཡོད་  
ཅིང་། ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་ཆུ་ཆོད་སྟོང་ལྟ་ཡོད་པས། ཆེས་ཞག་དང་ཉིན་ཞག་  
གཉིས་འགོ་མཉམ་དུ་ཆུ་གས་པ་གཅིག་གི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཉིན་ཞག་གཅིག་  
འདས་པའི་ཆེ་ཆེས་ཞག་གཅིག་དང་ཆེས་ཞག་གཉིས་པའི་སྟོང་ནས་ཆུ་ཆོད་  
གཅིག་སོང་། དེ་ལྟར་ཞག་རེ་ལ་སྦྱར་སྟེ་ཉིན་ཞག་ང་དགྲ་འདས་པའི་ཆེ་  
ཆེས་ཞག་ང་དགྲ་འདས་སྟོང་ཆུ་ཆོད་ང་དགྲ་སོང་བས་ན་ཆེས་ཞག་སྟོང་ལྟ་  
འདས་པའི་སྒྲེང་ཆེས་ཟླ་གཉིས་རྫོགས་ཀྱང་། ཉིན་ཞག་གི་ཟླ་བ་གཉིས་  
རྫོགས་པ་ལ་ནི་ད་དུང་ཞག་གཅིག་དགོས་སོ། །རྒྱ་མཚན་དེས་ན་གསོ་སྦྱོང་  
བཅུ་བཞི་བ་རྣམས་ཆེས་ཞག་ལ་བསྟོས་པའི་བཅོ་ལྔ་བ་ཡིན་ནའང་། ཉིན་

ཞག་ལ་བསྟོས་པའི་བཙུ་བཞི་བ་ཡིན་ རོ། །དེའི་ཕྱིར་མདོ་རྩ་ལས། གསོ་སྦྱང་  
བྱའོ། །ཟླ་བ་ཕྱེད་ཕྱེད་ཀྱི་ཆེས་བཙོ་ལྷ་ལའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ནི་དེ་ལ་  
དགོངས་སོ། །དེ་དག་གྲང་གསོ་སྦྱང་སྤྲ་མ་ནམ་བུས་པའི་སང་ཉིན་ནས་  
བཅིས་པའི་དབང་དུ་བྱས་སྟེ། དུས་ནོར་ནས་བྱས་པ་ལ་ནི་ངས་བ་མེད་དོ། །

ལྷ་བ་ནི། ཟླ་བ་ཤོལ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། ཆེས་ཞག་དང་ཉིན་  
ཞག་གི་བར་ནས་ལོ་ལྷ་ལྷ་ནས་ཟླ་བ་ཤོལ་རེ་འདོན་པ་དང་། ཆེས་ཞག་དང་  
བྱིམ་ཞག་གི་བར་ནས་ལོ་གཉིས་དང་ཟླ་བ་ཕྱེད་དང་དགུ་ནས་ཟླ་བ་ཤོལ་རེ་  
འདོན་པའི་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དང་པོ་ནི་ཆེས་ཞག་གིས་ཉིན་  
ཞག་གི་དད་མ་ཐུབ་པའི་དབང་གིས་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་མ་ཐུབ་པའི་དབང་གིས་  
ཆེས་ལོ་དང་ཉིན་ཞག་གི་ལོ་འགོ་མཉམ་དུ་བཙུགས་ནས་ཉིན་ཞག་གི་ལོ་  
གཅིག་སོང་བའི་ཆེ། ཆེས་ཞག་དུག་ལྷག་པ་འོང་ཞིང་། ལོ་ལྷ་སོང་བ་ན་ཆེས་  
ཞག་དུག་ལྷ་སྐུམ་རུ་ཐམ་པ་འོང་བས་ཆེས་ཟླ་གཅིག་ལྷག་པར་འགྱུར་བའི་  
ཕྱིར་རོ། །

ཆེས་ཞག་གིས་ཉིན་ཞག་གི་དོད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཉིན་ཞག་  
ལས་ཆེས་ཞག་ཐུང་བའི་དབང་ཡིན་ཏེ་བཤད་ཅིན་ཏོ། །འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ལག་  
ལེན་ནི་ཕྱི་མ་ལྟར་ཡིན་ཏེ། ལོ་གཉིས་དང་ཟླ་བ་ཕྱེད་དང་དགུ་ནས་ཟླ་ལྷག་རེ་  
འདོན་པ་གྲགས་ཆེ་བའི་ཕྱིར། འདོན་ཚུལ་ཡོད་དེ། བྱིམ་ལོ་གཅིག་སོང་བའི་

ཆེ་ཆེས་ལོ་གཅིག་སོང་བའི་རྟེན་ཆས་ཆེས་ཞག་བཅུ་གཅིག་རྗེས་འབྲང་དང་  
བཅས་ལྷག་པ་གང་ཞིག །དེ་བསགས་པས་སྒྲ་བཤོལ་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དེ་  
ཡང་ཆེས་ཞག་གིས་བྲིས་ཞག་གི་དོད་མ་ཐུབ་པའི་དབང་གིས་ཡིན་ཏེ། དོད་  
མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཆེས་ཞག་ཐུང་ལ་བྲིས་ཞག་རིང་བའི་དབང་ཡིན་པར་  
གོང་དུ་བཤད་ཟིན་ཏོ། །སྒྲ་བཤོལ་འདོན་ཚུལ་དེ་ལྟར་བྲས་པ་ལའང་དུས་མི་  
འདྲ་བ་འོང་སྟེ། བྱེད་ཅིས་དང་བྱུབ་ཅིས་གཉིས་སྒྲ་བཤོལ་འདོན་པའི་དུས་མི་  
འདྲ་བའི་ཕྱིར་ཏེ། བྱུབ་ཅིས་པའི་ལུགས་ལ་སྒྲ་བཤོལ་འདོན་པའི་དུས་ནི་བྱེད་  
ཅིས་པའི་ལུགས་ལས་སྒྲ་བའི་ཕྱིར་རོ། །

འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་རྒྱ་ཅིས་ཀྱི་སྒྲ་བཤོལ་འདོན་ལུགས་འདི་ཞིབ་ཅིས་དང་  
མ་ཐུན་པར་སྒྲུང་རོ། །བྱེད་བྱུབ་གཉིས་མི་འདྲ་བ་འོང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ།  
བྱེད་ཅིས་པས་ནི་སྒྲ་དག་འཕར་བ་ན་སྒྲ་བཤོལ་འདོན་ལ། བྱུབ་ཅིས་པས་  
སྒྲུང་གི་རིམ་གནས་གང་དང་ཆེས་གཅིག་གང་རུང་ལ་ཤར་བ་ན་སྒྲ་བཤོལ་  
འདོན་པའི་ཕྱིར་རོ། །གཉིས་པ་ལ། དབྱར་སྒྲ་མ་ནི། དབྱར་སྒྲ་འབྲིང་པོ་རྫོགས་  
པའི་ཉའི་ཕྱི་ཉིན་ཁས་ལེན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་ཡོངས་གྲགས་ལྟར་  
དབྱར་སྒྲ་ཐ་ཆུང་གི་ཆེས་བཅུ་དྲུག་སྟེ། ཉོར་སྒྲ་དྲུག་པའི་ཆེས་བཅུ་དྲུག་ནས་  
ཁས་ལེན་ཅིང་། དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་སྟོན་སྒྲ་འབྲིང་པོའི་ཆེས་བཅོ་ལྔའི་བར་སྒྲ་  
བ་གསུམ་ཁས་ལེན་པའོ། །

དེ་ལྟར་མདོ་རྩ་ལས། དབྱར་གནས་པར་ཁས་སྦྲང་བར་བྱའོ། །ཟླ་བ་  
གསུམ་དུའོ། །ཆེས་བཙུ་བྱག་ལའོ། །དབྱར་ཟླ་འབྲིང་བོའི་ཉའི་ཕྱི་དེ་ཉིན་པར་  
རོ། །དབྱར་ཟླ་ཐ་ཆུང་གི་ཉའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དབྱར་ཕྱི་མ་ནི།  
དབྱར་ཟླ་ཐ་ཆུང་གི་ཉའི་ཕྱི་དེ་ཉིན་པར་ཏེ་ཉོར་ཟླ་བདུན་པའི་བཙུ་བྱག་སྟོན་  
ཟླ་ར་བའི་མར་ངོའི་ཆེས་གཅིག་ནས་སྟོན་ཟླ་ཐ་ཆུང་གི་བཙེ་ལྷའི་བར་དུའོ། །  
ཟླ་བ་རང་མིང་གི་དབང་དུ་བྱས་ན། རི་སྐད་དུ། གོ་བཞིན་ཟླ་བའི་ཆེས་གཅིག་  
ནས། །སྒྲ་མའི་དབྱར་དེ་གཙོ་བོ་ཡིན། །དེ་བཞིན་སྒྲུམས་ཀྱི་ཟླ་བ་ཡི། །ཆེས་  
གཅིག་ནས་ནི་ཕྱི་མར་གྲགས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དབྱར་ཁས་ལེན་  
པའི་ཆེ་ཟླ་བ་གསུམ་ཁས་སྦྲངས་ན་མི་ཆགས་པར་བཤད་པས། ཟླ་བ་གསུམ་  
གནས་མི་གནས་གང་ལྟར་ཁས་ལེན་པའི་དུས་སུ་གསུམ་གནས་པར་ཁས་  
ལེན་དགོས་སོ། །འོ་ན་ད་ལྟ་པལ་ཆེར་ལ་ཟླ་བ་གསུམ་གནས་པ་ཆེར་མི་འོང་  
འདུག་པ་འདི་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཡང་ཁས་ལེན་པའི་ཆེ་ཟླ་བ་གསུམ་  
གནས་པར་ཁས་ལེན་པས་ན་མི་འགལ་ལོ། །

ཁོ་ན་རེ། དེ་མི་འཐད་དེ། གསུམ་གནས་པར་ཁས་ལེན་པའི་ཆེ་བརྒྱན་  
མེད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་པ་ཡིན་པས། ད་ལྟ་ཁ་ཅིག་ཁས་ལེན་པའི་དུས་  
ཉིད་ནས་ཀྱང་བསམ་དགོངས་ལ་དགག་བྱ་མེད་བཞིན་དུ་ཟླ་བ་ཕྱེད་གཉིས་  
ཙམ་གནས་པར་ཁས་ལེན་པའི་དམ་བཅའ་འདུག་པས་འཐད་དགའ་བའི་ཕྱིར་



ཞེན། བདེན་མོད། སྦྱོན་བདག་ཡོད་མེད་དམ་དུས་དབང་གིས་དམིགས་  
བསལ་ཡིན་ནམ་སྙམ་སྟེ་བརྟག་པར་བྱའོ། །

གསུམ་པ་དགག་དབྱེ་ནི། དབྱར་ལྔ་མ་ཁས་སྒྲངས་པ་ཡིན་ན། དབྱུག་  
པ་སྒྲ་བའི་བཙུ་ལྔ་དང་། དབྱར་གྱི་མ་ཡིན་ན། སྦྱོན་བྱུག་སྒྲ་བའི་བཙུ་ལྔ་འཛིན་  
ཡིན་པས་དེ་དང་བསྟུན་ནས་སམ་དམིགས་བསལ་ཉ་ཞིག་གང་རུང་དང་  
བསྟུན་ནས་དགག་དབྱེ་བྱ་དགོས་སོ། །ལྔ་མའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་དགག་  
དབྱེ་གཉིས་ཀ་བཙུ་བ་ཡིན་ཀྱང་། དམིགས་བསལ་ལ་མ་ངེས་ཏེ། གསོ་  
སྦྱོང་བཅུ་བཞི་བའི་དུས་ཡིན་ན་དགག་དབྱེ་ཡང་བཅུ་བཞི་བ་ཡིན་ལ། དེ་  
བཙུ་བ་ལ་ནི་དགག་དབྱེ་བཙུ་བ་འོ། །ཁ་ཅིག་དེའི་བྱང་པར་མི་བྱེད་པར་  
དགག་དབྱེ་ཐམས་ཅད་བཙུ་བར་འདོད་པ་ཡང་སྒྲུབ་འོ། །

བྱུག་པ་ལ་གཉིས། ཉི་ཁྲའི་བཟོད་ཚུལ་དང་། དུས་ཆེན་གྱི་བྱང་པར་ རོ། །  
དང་པོ་ལ་ལྔ། ཉི་ཁྲའི་ཐག་ཆད། ཉི་མས་སྦྱང་རྣམས་ལ་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ། དུས་  
བཞི་འཁོར་ཚུལ། ཉི་ལྔ་ག་གི་མཆམས། སྒྲ་བ་འཕེལ་འགྲིབ་གྱི་རྒྱ་མཆན་  
བསྟུན་པའོ། །དང་པོ་ནི། མདོན་པ་ལྟར་ན། རི་རབ་གྱི་དབངས་སུ་དཔག་ཆད་  
ཁྲི་ཆོ་བཅུ་བྱུག་ཡོད་པས། རྒྱ་མཆམས་ཡན་ལས་བྱེད་འཕགས་པའི་དཔག་  
ཆད་བཞི་ཁྲི་ནས་ཉི་ཁྲའི་འཆར་སྟེ། མདོད་ལས། ཉི་ཁྲའི་ལྔ་པོའི་བྱེད་ནའོ། །  
ཞེས་གསུངས་པས་སོ། །འོན་ཀྱང་། དུས་འཁོར་བའི་ལུགས་ལ། ལྔ་པོའི་

དབྱིབས་ཚད་དང་ཉི་ཟླ་འཆར་ས་ནམས་མཛོད་དང་མི་འབྲ་བར་བཞད་དེ།  
འདིར་མི་འཆད་དོ། །ཟླ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་ནི་ཞོར་བུ་ཚུ་ཤེལ་ལས་གྲུབ་ཅིང་།  
རྒྱར་དཔག་ཚད་ལྷ་བཙུ་ཡོད་ལ། ཉི་མའི་དགྱིལ་འཁོར་མེ་ཤེལ་ལས་གྲུབ་  
ཅིང་། རྒྱར་དཔག་ཚད་ང་གཅིག་ཡོད་དོ། །གཉིས་ཀའི་དབྱིབས་མཐུལ་ལྷ་བུ་  
ལ། དཔངས་སྒྲུ་དཔག་ཚད་དུག་དང་བཅོ་བརྒྱད་ཆ་གཅིག་གོ། །འདི་ལ་ས་  
སྒྲེར་ནི་རྒྱ་དབྱིབས་ཅུང་མི་འབྲ་བར་བཞད་དོ། །

གཉིས་པ་ནི། མཛོད་ལས། ནམ་སྤྱད་ཉི་མ་རྒྱབ་པ་དང་། ཉི་མ་སྤྱད་དང་  
འཆར་དུས་གཅིག་ ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར། སྟོན་དབྱིད་ཉིན་མཚན་མཉམ་པ་ལྟ་  
བུའི་དུས་སྒྲུ། ཉི་མའི་དགྱིལ་འཁོར་དང་འཇམ་བུའི་སྤྱིང་གི་དགྱིལ་ཐད་དུ་  
སྤེལ་བའི་ཆོ། བྱང་དུ་ནམ་སྤྱད་པ། འཤར་དུ་ཉི་མ་རྒྱབ་པ། སྟོར་ཉི་མ་སྤྱད་པ།  
རྒྱབ་དུ་ཉི་མ་འཆར་བ་གསུམ་དུས་མཉམ་པའི་ཚུལ་གྱི་འབྲུང་ངོ། །འོན་ཀྱང་  
དེ་ལྟར་འོང་བ་ནི་དུས་བཞི་བོ་ཐམས་ཅད་དང་སྟོན་དབྱིད་ཉིན་མཚན་མཉམ་  
པའི་དུས་ཁོ་ན་དང་། ཞག་རེ་རེ་ལའང་ཡིན་ནོ་ཞེས་འདོད་པའི་ཚུལ་མང་དུ་  
སྤང་ངོ། །དེ་ནི་སྤྱིང་བཞིར་འཆར་བའི་དུས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ལ། ཉིན་ཞིག་  
གི་དབང་དུ་བྱས་ཆེ་ཉི་མ་དང་དེའི་འོད་ཟེར་ཅི་རིགས་སྤྱིང་འདིར་འཤར་བའི་  
ཆེ་འདིར་ཉིན་མོའི་ཐ་སྙད་འབྲུང་ལ་ཉི་མ་རི་རབ་ཀྱི་རྒྱབ་སྤྱོད་སྒྲུ་ཉི་བར་  
སྤྱོད་པའི་གྲིབ་མ་འདིར་བབས་པ་ལ་མཚན་མོའི་ཐ་སྙད་བྱེད་དེ། ད་དུང་

ཞིབ་ཏུ་དབྱུང་དགོས་སོ། །གསུམ་པ་ལ། ཁ་ཅིག །སྒྲིང་བཞིར་དུས་གཅིག་ལ་  
དགུན་ལྷ་བྱ་དུས་གཅིག་ཁོ་ན་བཞི་ཡོད་ཀྱི། དུས་བཞི་ཅིག་ཅར་དུ་མེད་པར་  
འདོད་དེ། འཇམ་སྒྲིང་འདིར་དགུན་ཡོད་པའི་དུས་སུ་སྒྲིང་གཞན་གསུམ་  
ནའང་དགུན་ཁོ་ན་ཡོད་པའི་སྒྲིང་ཞེས་གསུང་། རང་ལུགས་ལ་གསུམ་སྒྲིང་  
བསྟན་པ་དང་། ཉིན་མཆན་ལ་ཡུད་ཅམ་གྱི་བྱང་པར་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ། ཉི་  
མ་དབྱར་དགུན་རིང་བྱང་དུ་འགྱུར་བའི་རྒྱ་མཆན་ནོ། །

དང་པོ་ནི། སྒྲིང་བཞིར་དུས་བཞི་ཡོངས་རྫོགས་གཡས་སྐྱོར་གྱི་ཚུལ་  
དུ་ཁོར་ལུག་ཏུ་ཡོད་དེ། འཇམ་སྒྲིང་འདིར་འབྲིག་པའི་བྲིམ་ཤར་ནས་མཇུག་  
ཏུ་དབྱར་ཉི་རིང་བ་མཐར་ཐུག་པའི་དུས་སུ། ཤར་དུ་སྟོན་ཉིན་མཆན་མཉམ་།  
བྱང་དུ་དགུན་ཉི་བྱང་བའི་མཐར་ཐུག་ །རྒྱབ་ཏུ་དབྱིད་ཉིན་མཆན་མཉམ་པ་  
རྣམས་དུས་མཉམ་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་པའི་སྒྲིང་ཏེ། དབྱར་རྗེས་སུ་སྟོན།  
སྟོན་རྗེས་སུ་དགུན། དགུན་རྗེས་སུ་དབྱིད། དབྱིད་རྗེས་སུ་དབྱར་རྣམས་  
སྒྲིང་བཞིར་གཡས་སྐྱོར་དུ་རིམ་པར་འབྱུང་བའི་སྒྲིང་རོ། །

གཉིས་པ་ནི། རགས་ཅིས་ལ་འཇམ་སྒྲིང་འདིར་ཉི་མ་རིང་བའི་མཐར་  
ཐུག་ཡུད་ཅམ་བཅོ་བརྒྱད་དང་མཆན་མོ་ཡུད་ཅམ་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པའི་  
དུས་སུ། བྱང་ན་ཉི་མ་བྱང་བའི་མཐར་ཐུག་ཡིན་པས་ཉིན་མོ་ཡུད་ཅམ་བཅུ་  
གཉིས་དང་། མཆན་མོ་ཡུད་ཅམ་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། འདིའི་མཆན་མོའི་

དུས་ཚད་དེ་བྱང་གི་ཉིན་མོའི་དུས་ལ་ཡོད་ཅིང་། འདིའི་ཉིན་མོའི་དུས་ཚད་  
 དེ་བྱང་གི་མཚན་མོའི་དུས་སྤྱ་གནས་པའི་ཕྱིར། དེའི་ཆེ་ཤར་ན་སྟོན་དང་  
 རྒྱབ་ན་དབྱིད་ཉིན་མཚན་མཉམ་པ་ཡིན་ཏེ། ཤར་ན་སྟོན་ཉིན་མཚན་ཡུད་  
 ཅམ་བཅོ་ལྔ་བར་མཉམ་ཞིང་། ཚུ་ཚོད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཚུ་ཚོད་སྤུམ་ཅུ་  
 རེར་མཉམ་པ་དེ་བཞིན་དུ་རྒྱབ་ན་འང་དབྱིད་ཚད་མཉམ་པ་སྤར་བཞིན་  
 འགྲུབ་པའི་ཕྱིར། མཁས་པ་ཁ་ཅིག་ཤར་དུ་སྟོན་ཉིན་མཚན་མཉམ་པའི་དུས་  
 སྤྱ་ཕྱི་རྩོའི་ཆ་ལ་ཡུད་ཅམ་དགུ་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ། འཇམ་བུའི་སྤྱིང་གི་སྤར་  
 རྩོའི་ཆ་ལ་འང་ཡུད་ཅམ་དགུ་ཡོད་པས། ཤར་གྱི་ཕྱི་རྩོ་དང་འཇམ་བུའི་སྤྱིང་  
 གི་སྤར་གྱི་ཉིས་ཡུན་ཚད་མཉམ་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱིང་གཞན་ལ་སྤྱོར་  
 བར་སྤར་ཡང་། ཚུ་ལ་དེ་མཁས་གྲུབ་ནོར་བཟང་རྒྱ་མཚོས་ཞལ་ལུང་གི་ལྟན་  
 ཐབས་སྤྱ་ལེགས་པར་བཀག་འདུག་པས་རེ་ཞིག་བཏང་སྟོམས་སྤྱ་བུའོ། །  
 མཁས་པ་ཁ་ཅིག་དུས་བཞི་གཡོན་སྒྲོར་དུ་འདོད་ཀྱང་། རང་ལུགས་ནི་  
 གཡས་སྒྲོར་འཐད་པར་མཐོང་ངོ། །གསུམ་པ་ནི་མ་རིང་བྱང་དུ་འགྱུར་བའི་  
 རྒྱ་མཚན་ལ་མཁས་པ་མང་བོས། ཉི་མ་བྱང་བཟོད་ཀྱི་ཆེ་རང་གི་རྟར་གྱུར་  
 པའི་རྒྱང་ལས་ལྷག་པའི་འཕུལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱང་གཞན་གྱི་སྟོན་མ་མེད་པས་ཉི་  
 མའི་འགྲོས་བུལ་ལ། སྟོ་བཟོད་ཀྱི་ཆེ་རང་གི་རྟར་གྱུར་པའི་རྒྱང་ལས་ལྷག་  
 པའི་ལུགས་རིའི་རྒྱང་དག་པོའི་སྟོན་མའི་དབང་གིས་ཉི་མའི་བཟོད་པ་སྤར་

ལས་མགྲོགས་པར་བཞེད་དོ། །འོན་ཀྱང་འདི་ལ་རིགས་པའི་གཞོན་བྱེད་  
འཇུག་པར་སེམས་ཏེ། ཉིན་ཞག་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན་ཞག་གཅིག་ལ་ཆུ་ཚོད་  
དྲུག་ཅུ་རེ་ལྟག་ཆད་མེད་པར་འོང་དགོས་པར་བཤད་པས་ན། ཉི་མ་རང་  
དབང་གིས་མི་བགྲོད་པར་ལྷགས་རིའི་རྒྱང་གིས་འཕུལ་བྱེད་ཡོད་མེད་ལ་  
བསྟོས་ན་ནི། དེ་ལ་ངེས་པ་མེད་པས་ཉིན་ཞག་གི་ཆད་ལ་ཆུ་ཚོད་དྲུག་ཅུ་རེ་  
ལས་ལྟག་ཆད་ཅན་དུ་འགྱུར་བས་ན། ཞག་ཟླ་ལོ་གསུམ་འཇུགས་ལ། དེ་  
འཇུགས་ན་དུས་ཚིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འཇུགས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་  
བཞག་དཀའོ་སྙམ་སྟེ་བརྟག། འོ་ན་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་ལ་མཁས་གྲུབ་  
ནོར་བཟང་རྒྱ་མཚོས་དུས་འཁོར་ཞལ་ལྷང་གི་ལྟན་ཐབས་གསལ་བའི་སྒྲོན་  
མེ་ལས། ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་མགྲོགས་བུལ་གྱི་བྱེད་པར་མེད་པས་ཉི་  
མའི་འཆར་ས་ཤར་རྒྱབ་དང་རྒྱབ་ས་ཤར་རྒྱབ་ཐ་དད་པའི་བྱེད་པར་ཡོད་  
པར་གྲུབ་ལ། ཞེས་དང་། དེ་ལྟར་བྱུང་བ་ནི་ཡུལ་ནམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཐོག་མ་  
འགོ་འཇུག་སྤྱི་ཕྱི་བྱུང་བ་དང་། ཕྱི་དོ་རྫོགས་པ་ལ་སྤྱི་ཕྱི་བྱུང་བའི་བྱེད་པར་  
ལས་ཡིན་གྱི། ཉི་མའི་རྒྱང་འགོས་མགྲོགས་བུལ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་པར་ནི་མིན་  
ཏེ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར། ས་བྱོན་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ཉི་མ་  
འཆར་ས་དང་རྒྱབ་ས་ལ་སྤྱི་ཕྱི་ཡོད་པས། ཉིན་མཆོན་ལ་རིང་བྱང་འབྱུང་  
ཡང་། ཉི་མའི་འགོས་སྤྱར་བུལ་དང་སྤྱོད་ཕྱི་དོ་ལ་རིང་བྱང་ཡོད་པ་ལྟར་སྤྱང་



ཡང་དོན་ལ་ནི་དེ་ལྟར་མི་འོང་བར་བཞེད་དེ། ཚུ་ལ་འདི་ནི་ལུང་རིགས་ཡང་  
 དག་གིས་བསྐྱབས་པའི་ངེས་པ་རྟེན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །འོ་ན་རི་རབ་ཀྱི་  
 མཐའ་སྒྲོར་ཉི་མ་བགྲོད་བྱའི་ནམ་མཁའ་དང་ས་སྟོན་ལ་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་ཡོད་དམ་  
 མེད་ཅེ་ན། ཉི་མ་ལ་ལྟོ་བགྲོད་དང་བྱང་བགྲོད་ཡོད་ཀྱང་བགྲོད་བྱའི་ས་སྟོན་  
 ལ་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་གི་བྱང་པར་མེད་དེ། ཡོད་ན་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་ཚུ་ཆོད་དུག་  
 ཚུ་རེ་ལས་ལྷག་ཆད་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་སོགས་སྤར་བཤད་པའི་རིགས་པས་  
 གཞོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན། འདིར་ཉི་མ་རི་རབ་ལས་རིང་བར་ལྟོ་བགྲོད་  
 བྱེད་པའི་རིམ་པ་ལྟར། བྱང་ན་ཉི་མ་རི་རབ་དང་ཉི་བའི་ཚུ་ལ་གྲིས་བགྲོད་དེ།  
 མྱིང་གང་དུ་ཉི་མ་ཆུང་བད་རེ་རི་རབ་ལས་རིང་བར་བགྲོད་པའི་རྒྱབ་ཐད་ཀྱི་  
 མྱིང་དེར་རི་རབ་ལས་ཆུང་བད་རེ་ཉི་བའི་ཚུ་ལ་གྲིས་བགྲོད་པར་བྱེད་ཀྱི། རི་  
 རབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ནས་ཆེ་ཆུང་མཉམ་པོར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

བཞི་པ་ནི། མྱིར་དགྲུན་ལྷ་ར་བའི་ནང་དུ་ཉི་མ་ལྟོ་བགྲོད་མཐར་ཐུག་གི་  
 དུས་སུ་དགྲུན་ཉི་ལྟོག་པ་ཡིན་ཏེ། རགས་ཅིས་ཡོངས་གྲགས་ལྟར་ན། ཉིན་  
 མོ་ཐུང་བ་མཐར་ཐུག་ཡུད་ཅམ་བཅུ་གཉིས་སམ་ཚུ་ཆོད་ཉིར་བཞི་ཡོད་  
 ཅིང་། མཚན་མོ་རིང་བ་མཐར་ཐུག་ཡུད་ཅམ་བཅོ་བརྒྱད་དམ་ཚུ་ཆོད་སོ་  
 དུག་ཡོད་པའི་དུས་སུ་དགྲུན་ཉི་ལྟོག་པ་འབྱུང་བ་གང་ཞིག །དེ་དགྲུན་ལྷ་ར་  
 བ་མགོ་ལྷ་བའི་ནང་དུ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་ཡང་ལྷ་བའོལ་མེད་པའི་ཆེ་

རགས་ཅིས་ཉོར་ཆེ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཆེས་དགུ་མན་ཆད་དུ་འབྱུང་ལ། ཡོད་  
པའི་ཆེ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཉི་ཤུ་ཉི་ལྔ་ར་དང་། བཅུ་གཉིས་པའི་ཆེས་འགོ་ལའང་  
འབྱུང་སྲིད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དབྱར་ཆེ་ར་བའི་ནང་དུ་ཉི་མ་བྱང་བསྐྱོད་མཐར་  
ཐུག་པའི་ཆེ་དབྱར་ཉི་ལྔ་ག་པ་འབྱུང་སྟེ། ཉིན་མོ་ཡུད་ཅམ་བཙོ་བརྒྱད་དང་  
མཆན་མོ་ཡུད་ཅམ་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པའི་དུས་སུ་དབྱར་ཉི་ལྔ་ག་པ་འོང་བ་  
གང་ཞིག་། དེ་དབྱར་ཆེ་ར་བ་སྟོན་གྱི་ཆེ་བ་ལ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་དང་། དེ་ཡང་  
ཆེ་བའོལ་མེད་པའི་ཆེ་ཉོར་ཆེ་ལྔ་བའི་ཆེས་དགུ་མན་ཆད་དང་། ཡོད་པའི་ཆེ་  
ཉི་ཤུ་ཉི་ལྔ་ར་དང་ཐུག་པའི་ཆེས་འགོ་ལྟ་བུ་ལའང་འབྱུང་སྲིད་པའི་ཕྱིར་རོ། ། དེ་  
བཞིན་དུ་དབྱིད་ཆེ་ར་བ་དཔོ་ཆེ་བའི་ནང་དུ་དབྱིད་ཉིན་མཆན་མཉམ་པ་དང་།  
སྟོན་ཆེ་ར་འབྱུང་མས་ཆེ་བའི་ནང་དུ་སྟོན་ཉིན་མཆན་མཉམ་པ་འབྱུང་བ་ཡིན་ལ།  
དེ་ཡང་ཉོར་ཆེ་གཉིས་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་དུ་འབྱུང་ཞིང་། འདི་དག་ལ་  
ཡང་ཆེ་བའོལ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དབང་གིས་སྤར་སྤར་འོང་རོ། ། བྱིས་ཆེ་དང་སྐྱར་  
ན་གཞུ་བྱིས་དུ་དགུན་ཉི་དང་། འབྲིག་པའི་བྱིས་དུ་དབྱར་ཉི་ལྔ་ག་ལ། ཉི་བྱིས་  
དང་བྱ་མོར་དབྱིད་སྟོན་ཉིན་མཆན་མཉམ་པ་རྣམས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་འབྱུང་  
སྟེ། ད་དུང་ཞིབ་ཆ་དགོས་སོ། །མཁས་གྲུབ་ཆེན་པོ་ནོར་བཟང་རྒྱ་མཚོ་  
སོགས་དུས་འཁོར་བའི་མཁས་པ་དག་གིས་ནི། ཉིན་མཆན་གང་རུང་རིང་བ་  
མཐར་ཐུག་གི་དུས་སུ་ཆུ་ཚོད་སོ་དྲུག་དང་ཐུང་བའི་དུས་སུ་ཆུ་ཚོད་ཉི་ཤུ་

བཞི་འབྲུང་བ་ནི་བྱང་སྤྱོད་གས་གྱི་རི་བོ་གངས་ལྗན་དུ་ཡིན་གྱི། བོད་ཡུལ་  
 འདིར་མིན་ཏེ། བོད་འདིར་ཉིན་མཆན་གང་རུང་རིང་བ་མཐར་ཐུག་གི་དུས་  
 སུ་ཚུ་ཆོད་སོ་གསུམ་དང་། ཐུང་བའི་དུས་སུ་ཚུ་ཆོད་ཉིར་དུག་ལྷག་ཅམ་  
 ཞིག་འབྲུང་བའི་ཕྱིར་ཞེས་བཞེད་དེ། འདི་ཡང་ལུང་རིགས་རྣམ་དག་གིས་  
 བསྒྲུབས་འདུག་པས་གནད་ཆེའོ། །ཉི་མ་ལྷོག་མཆམས་དང་ཉིན་མཆན་  
 མཉམ་པའི་དུས་བཞི་བོ་དེ་དག་ནི། དུས་མི་འབྲུང་བའི་གཟེར་བཞི་ཡིན་ལ།  
 དབྱར་དགུན་གྱི་ཉི་མ་ལྷོག་པ་དང་སྟོན་དབྱིད་ཉིན་མཆན་མཉམ་པའི་བར་ལ་  
 ཞག་ཅི་ཅམ་འོང་བ་ནི། དགུན་ཉི་ལྷོག་པའི་དུས་དེ་ནས་བྱིམ་ཞག་དགུ་བཅུ་  
 ཅམ་དང་། ཉིན་ཞག་གོ་གཅིག་དང་ཚུ་ཆོད་བཅུ་དགུ་ཚུ་སྤང་གསུམ་དབྱགས་  
 གསུམ་དང་། ཆེས་ཞག་གོ་གཉིས་དང་ཚུ་ཆོད་ཞེ་དུག་ཚུ་སྤང་དགུ་དབྱགས་  
 གཅིག་སོང་བའི་ཉིན་ཞག་དེ་ཉིད་ལ་དབྱིད་ཉིན་མཆན་མཉམ་པ་འབྲུང་བ་  
 ཟླར། གཞན་གསུམ་གྱི་བར་ལའང་དེ་ཅམ་ཞིག་འགྲོའོ། །ལོ་སྟོན་མའི་དགུན་  
 ཉི་ལྷོག་པའི་ཉིན་ཞག་དེ་ནས་ལོ་གཅིག་སོང་སྟེ་ཉིན་ཞག་དེ་ཐོབ་ལ་སྟེ་བ་པའི་  
 ཕྱི་དེ་ཉིན་པ་ནས་ལོ་ཕྱི་མ་དེའི་དགུན་ཉི་ལྷོག་པའི་བར་ལ་ཞག་བཅུ་གཅིག་  
 རེ་འགོ་དགོས་ཏེ། གཞན་གསུམ་གྱི་བར་ལ་དེའི་རིགས་འགྲེ་སྟོར། དུས་  
 འཁོར་བཟླར་ན། ཉི་ལྷོག་དེ་དག་ནི་རང་སྤྱིང་གི་ཆངས་ཐིག་ཏུ་བགྲོད་གཉིས་  
 མཐར་ཐུག་གི་དབང་དུ་བྱས་གྱི། གཞན་དུ་ན་ཉིན་ཞག་རེ་རེ་ལའང་དབྱར་

དགུན་གྱི་ཉི་ཤེས་རེ་རེ་དང་སྟོན་དབྱིད་ཉིན་མཚན་མཉམ་པ་རེ་རེ་འབྱུང་བར་  
བཞེད་དེ། དཔེར་ན་སྤྱིང་འདྲིར་དབྱར་ཉི་ཤེས་པའི་ཞག་དེ་ལ་བྱང་དུ་དགུན་  
ཉི་ཤེས་ཅིང་། འཤར་ན་སྟོན་ཉིན་མཚན་མཉམ་པ་དང་རྒྱབ་ཏུ་དབྱིད་ཉིན་  
མཚན་མཉམ་པར་འོང་བར་བཞེད་པའི་སྤྱིར་རོ། །དེས་ན་བྲིམ་ལོ་གཅིག་ལ་  
ཉིན་ཞག་སྐུམ་བརྒྱ་རེ་ལྷ་འབྱུང་བས་དབྱར་དགུན་གྱི་ཉི་ཤེས་དང་སྟོན་  
དབྱིད་ཉིན་མཚན་མཉམ་པ་བཞི་བོ་རེ་རེ་ལའང་སྐུམ་བརྒྱ་རེ་ལྷ་རེ་འབྱུང་  
བར་བཞེད་དེ། འདི་ནི་རིགས་པས་ཀྱང་འབྱུང་བར་སྤྱང་བའི་སྤྱིར་རོ། །བསྐྱོད་  
གཉིས་མཐར་ཐུག་གི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཆེ་ནའང་། ས་ཚིགས་མི་འདྲ་བའི་  
དབང་གིས་རྒྱ་ནག་ལས་མདོ་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་འདྲིར་ཉི་མ་སྤེལ་ཅུང་སྤྱི་ལ། དེ་  
ལས་ཀྱང་བོད་ཡུལ་དབྱས་སུ་ཉི་ཤེས་ཅུང་སྤྱི་བར་རིགས་པས་འབྱུང་སྟེ།  
ཞིབ་ཏུ་བརྟགས་ན་ཤེས་སོ། །

ལྷ་པ་ནི། མཛོད་ལས། ཉི་མ་དང་ནི་ཉི་བ་ལས། །རང་གི་གྲིབ་མས་  
འགྲིབ་པར་སྤྱང་། །ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར། ཡར་ངོའི་ཆེས་གཅིག་ནས་བཙོ་ལྷའི་  
བར་སྒྲ་བ་ཉི་མ་དང་རེ་རིང་རེ་རིང་དུ་སོང་བའི་དབང་གིས། སྒྲ་བའི་གྲིབ་མོ་  
རེ་ཅུང་རེ་ཅུང་དུ་སོང་སྟེ། བཙོ་ལྷ་ལ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་སྒྲ་བ་ལ་ཕོག་པའི་གྲིབ་  
མ་གཏན་མེད་པས་སྒྲ་བ་ཉ་གང་བར་སྤྱང་ལ། མར་ངོའི་ཆེས་གཅིག་ནས་  
གནས་གང་གི་བར་ནི་སྒྲ་གཉིས་རེ་ཉི་རེ་ཉིར་སོང་ནས་སྒྲ་བའི་གྲིབ་མ་རེ་ཆེ་

ཇི་ཆེར་གྱུར་ཏེ། གནམ་གང་ལ་ཉི་ཟླ་གཉིས་ཤིན་ཏུ་ཉི་བས་ཟླ་བ་ལ་ཉི་མའི་  
འོད་ཟེར་ཆེར་ཕོག་པའི་རྒྱུན་གྱིས་དེ་རང་གི་གྲིབ་མས་རྫོགས་པར་སྐྱིབ་པར་  
སྒྲུང་ངོ། །ས་སྤེལ་ལྟར་ན་དེ་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་གྱུང་ཡོད་དོ། །

དུག་པ་དུས་ཆེན་ལ་བཞི། དུས་ཆེན་གྱི་དབྱེ་བ། བྱེ་བ་སོ་སའི་རང་  
བཞིན། ཆོ་འབྲུལ་ཆེན་པོ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ། དགོ་བའི་འགྱུར་བྱུང་དོ། །དང་  
པོ་དུས་ཆེན་ལ་དབྱེ་ན། ཇི་སྐད་དུ། མངོན་བྱང་ཆུབ་དང་ཆོས་འཁོར་དང་། །  
ལྟ་བུས་ཆོ་འབྲུལ་ཆེན་པོ་སྟེ། །དད་ལྡན་བསོད་ནམས་གསོག་པ་ཡི། །བྱུང་  
པར་ཅན་གྱི་དུས་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་ཅག་གི་ཟླ་མ་ལྟ་དང་  
བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྟོན་པ་བཀའ་ངེན་ཅན་དེ་ཉིད་གྱིས་  
མངོན་པ་བྱུང་པར་ཅན་བསྟན་པའི་ནང་ནས། མངོན་པར་བྱང་ཆུབ་པའི་དུས་  
ཆེན་སོགས་དུས་ཆེན་བཞི་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དེ་རྣམས་དང་། གཞན་  
ཡང་ལྟམས་སུ་ཞུགས་པ་དང་བསྟམས་པ་དང་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་ལྷ་དུང་  
ལས་འདས་པའི་དུས་ཆེན་སོགས་མང་ངོ། །

གཉིས་པ་ནི། དུས་ཆེན་འདི་དག་ལོ་དང་ཟླ་བ་གང་ལ་བྱུང་བ་འདུལ་  
མངོན་གྱི་ཟླ་མ་མང་པོ་དང་། བྱུང་པར་དུས་འཁོར་གྱི་སྟོལ་འཇིན་པའི་  
མཁས་པ་དུ་མ་ཞིག་གིས་བྱུང་དང་རིགས་པ་དུ་མས་སྟོན་པའི་དུས་ཆེན་དེ་  
དག་ལོ་འདི་དང་ཟླ་བ་འདི་དང་འདི་ལ་བྱུང་ངོ་ཞེས་བཤད་གྱུང་ཤིན་ཏུ་མི་



མ་ཐུན་པ་དང་། འགའ་ཞིག་མ་ཐུན་ལ་འགའ་ཞིག་མི་མ་ཐུན་པ་སོགས་མང་དུ་  
སྒྲུང་ཡང་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྗེས་སུ་ནི་སུ་ཞིག་འབྲང་བར་རུས་ཏེ། དེ་དག་  
པལ་ཆེར་ནི་རགས་པའི་རྣམ་གཞག་ཡིན་ཞིང་ལ་ལ་ཞིབ་པར་བྱེད་འདོད་  
ཀྱང་ངེ་ལྟ་བ་བཞིན་མ་རུས་པར་སྒྲུང་བས། འདིར་སྐར་ཅིས་ཀྱི་རིགས་པའི་  
མཐའ་རྟེན་པ་ཕྱག་པ་ལྟན་གྲུབ་སྐྱེ་མཆོ་དང་། མཁས་གྲུབ་འོར་བཟང་སྐྱེ་  
མཆོ་དང་། སྡེ་སྤྱིད་སངས་སྐྱེ་སྐྱེ་མཆོ་སོགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་བར་བྱ་སྟེ།  
ཚུལ་འདི་དག་ལ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་བཞེད་པ་ནི་འབྲུལ་མེད་རྣམ་དག་ཏུ་གོ་བའི་  
ཕྱིར་རོ། །

དེས་ན་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་དེ་ཉིད་ས་ལུག་གི་ལོར་ཚུ་སྟོན་ཀྱི་ཆེས་  
བཅོ་ལྔ་ལ་ལྟམས་སུ་ཞུགས། ལུགས་སྡེ་ལ་ས་ག་ལྷ་བའི་ཆེས་བདུན་ལ་སྐྱེ་  
བལྟམས། ས་བྱི་དབྱིད་ལྷ་ཐ་ཚུང་གི་ཆེས་བརྒྱད་ལ་རབ་ཏུ་བྱུང་གསུངས་ཏེ་  
འདི་ཉོར་ལུགས་དང་བསྐྱུན་ན་ས་ག་ལྷ་བར་བྱེད་དགོས་པར་སྒྲུང་ རོ། །ཞིང་  
ཏྲ་ས་ག་ལྷ་བའི་ཆེས་བཅོ་ལྔ་ལ་སངས་སྐྱེས། ལོ་དེའི་ཚུ་སྟོན་ལྷ་བའི་ཆེས་  
བཞིར་ཆེས་འཁོར་བསྐྱོར། ལུགས་བྱི་ཉོར་ལྷ་དགུ་བའི་ཉོར་གཉིས་ལ་ལྟ་  
ལས་བབས། མེ་འབྲུག་གམ་ཞིང་ཡོས་ཀྱི་ལོར་ལ་ཚུ་ལྷའི་ཡར་ངོ་ལ་ཆོ་  
འབྲུལ་ཆེན་པོ་བསྐྱུན། ལུགས་འབྲུག་ལོའི་ས་ག་ལྷ་བའི་བཅོ་ལྔ་ལ་སྐྱེ་དན་ལ་  
འདའ་བའི་ཚུལ་བསྐྱུན་ཏེ། དེ་དག་ནི་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་དུས་ཆེན་ཡིན་

ལ། གཞན་ཡང་མང་ངོ། །ས་ག་ཟླ་བའི་བཙུ་ལྷ་འདི་དུས་ཆེན་གསུམ་  
 འཛོམས་སུ་བཞེད་དེ། དེ་ཡང་ལྷུམས་སུ་ཞུགས་པ་དང་སངས་རྒྱས་པ་དང་  
 རྒྱ་དན་ལས་འདས་པའི་དུས་ཆེན་ནོ། །དེས་ན་རྟོར་ཟླ་དང་པོ་ལ་སྒྲུབ་མཆོད་  
 འཛིན་པ་ནི་ཆོ་འབྲུལ་ཆེན་པོའི་དུས་ཆེན་དང་། རྟོར་ཟླ་བཞི་པའི་སྟོན་ལམ་  
 ནི་སངས་རྒྱས་པའི་དུས་ཆེན་དང་། དུག་པའི་དབྱར་མཆོད་ནི་ཆོས་འཁོར་  
 བསྐྱོར་བའི་དུས་ཆེན་དང་། བཙུ་པའི་ལྷ་མཆོད་ནི་རྩེ་བཙུན་བཙུང་ཁ་པ་ཆེན་  
 པོ་སྒྲུག་ཤེགས་པའི་དུས་ཆེན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་པས། དེ་དག་གི་བྱང་  
 བར་ཤེས་དགོས་སོ། །གསུམ་པ་དེ་དག་ལས། ཆོ་འབྲུལ་ཆེན་པོའི་དུས་ཆེན་  
 ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་སྟོན་ས་མདོར་བསྒྲུས་ཏེ་བཤད་ན། འདི་ལྟར། ལྷ་དང་  
 བཅས་པའི་སྟོན་པ་དེར། །སྟོན་ཆེ་ལུ་སྟེགས་བྱེད་དག་གིས། །ཆོ་འབྲུལ་  
 འགྲན་པར་འདོད་ནས་ནི། །ཞུས་པས་མཆུ་ཟླའི་ཆོས་གཅིག་ལ། །རྒྱལ་བོ་  
 གསལ་རྒྱལ་གྱིས་མཆོད་ཆེ། །ཆོམས་ཤིང་ས་ལ་བཙུགས་མ་ཐག། །རིན་  
 ཆེན་སྒྲ་བདུན་ལྡན་པ་ཡི། །སྟོན་ཤིང་དཔག་ཆད་མང་ལྡན་སྒྲུལ། །ཆོས་  
 གཉིས་ལྷ་ཏུ་ཡ་ནས་མཆོད། །གཡས་གཡོན་རིན་ཆེན་རི་བོ་ལ། །ནགས་  
 ཆལ་སྒྲ་ཆོགས་གྱིས་བརྒྱན་ཅིང་། །རོ་བརྒྱའི་འབྲས་ལྡན་ཅ་མཆོག་སྒྲུལ།  
 །ཆོས་གསུམ་ལྟན་ཅི་རྒྱལ་པོས་མཆོད། །ཞལ་བཤལ་འཐོར་ཐུང་འདོར་བ་  
 ལས། །ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་རྩིང་བྱ་མཆོག། །དཔག་ཆད་མདངས་ལྡན་པད་

མོ་སྦྱལ། །ཆེས་བཞི་ཨིན་ལྷ་མིས་མཆོད། །རིང་བུ་དེ་ཡི་ངོས་བཞི་རུ། །ཡུར་  
ཆེན་བརྒྱད་བརྒྱད་འཁོར་བ་ལས། །ཆེས་ཀྱི་སྦྱང་བྱངས་སྦྱོགས་པ་སྦྱལ། །  
ཆེས་ལྷ་ཆངས་བྱིན་རྒྱལ་པོས་མཆོད། །སྟོན་པའི་ཞལ་ལས་འོད་འཕྲོས་ཏེ།  
སྟོང་གསུམ་འཛིག་ཏེན་མ་ལུས་བྲལ། །འོད་དེས་རེག་པས་བདེ་བར་གྱུར། །  
ཆེས་དྲུག་ལི་རྩ་འི་ཆོགས་ཀྱིས་མཆོད། །སྟོན་པའི་འཁོར་རྣམས་ཐམས་ཅད་  
ཀྱིས། །གཅིག་གིས་གཅིག་སེམས་ཤེས་གྱུར་ཏེ། །ལས་འབྲས་ཡིད་ཆེས་  
དད་པ་ཉིད། །ཆེས་བདུན་ཤུ་རྒྱ་རྣམས་ཀྱིས་མཆོད། །འཁོར་ལོ་བསྐྱུར་བའི་  
རྒྱལ་པོ་ནི། །རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལྡན་པ་ལ། །སྟོན་པའི་ཆོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ་  
སྦྱལ། །ཆེས་བརྒྱད་ལྷ་དབང་བརྒྱ་བྱིན་མཆོད། །སེང་ཁྱི་ཕྱག་གིས་མནན་པ་  
ལས། །སྟོན་པོ་ལྷ་བྱང་ཕྱག་རྡོར་ཀྱིས། །ལྷ་སྟོགས་འཁོར་བཅས་ཆར་བཅད་  
བུལ། །ཆེས་དགུ་ཆངས་པའི་རྒྱལ་པོས་མཆོད། །འོད་ཟེར་འཕྲོ་བའི་སྦྱ་  
ལུས་ཀྱིས། །ཆངས་པའི་བར་དུ་བྲལ་མཛད་ནས། །གསུང་གིས་ཆེས་བསྟན་  
འགྲོ་རྣམས་བསྐྱལ། །ཆེས་བཅུར་རྒྱལ་ཆེན་སྡེ་བཞིས་མཆོད། །འོད་ཟེར་  
འབར་བའི་སྦྱ་མཆོག་གིས། །སྟོན་ཅེའི་བར་དུ་བྲལ་མཛད་དེ། །འགྲོ་ལ་ཆོས་  
བསྟན་རྣམ་པར་གྲོལ། །བཅུ་གཅིག་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་མཆོད། །སེང་ཁྱི་ཁྱི་  
ལ་བཞུགས་བཞིན་དུ། །སྦྱ་ལུས་མི་སྣང་འོད་ཟེར་ཀྱིས། །སྟོང་གསུམ་བྲལ་  
ཅིང་ཆོས་སྟོན་མཛད། །བཅུ་གཉིས་བྱིས་བདག་སྦྱི་ཐོས་མཆོད། །སྟོང་གསུམ་

འོད་གྱིས་ཁྱབ་མཛད་ཅིང་། འོད་དེས་རེག་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས། སྒྲོན་  
 བྲལ་ཡོན་ཏན་ལྡན་པར་མཛད། བཙུ་གསུམ་ལྷུ་ཅི་རྒྱལ་བོས་མཆོད། ལྷེ་བ་  
 ལས་ནི་འོད་ཟེར་གཉིས། འདོམ་བདུན་པར་སངས་རྒྱས་བཅས། དེ་བཞིན་  
 སྟོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སྒྲུལ། བཙུ་བཞི་ཟུ་ཏ་ཡ་ནས་མཆོད། གཏོར་བའི་མེ་  
 ཏོག་སྒྲ་ཆོགས་ནི། རིན་ཆེན་བདུན་ལྡན་ཤིང་རྟེན་སྟོང་། སྒྲུལ་བའི་སངས་  
 རྒྱས་མང་བཅས་སྒྲུལ། བཙུ་ལྷ་གཟུགས་ཅན་སྟོང་བོས་མཆོད། རྒྱག་གིས་  
 ས་ལ་བསྐྱུན་མ་ཐ། སེམས་ཅན་དཔྱལ་བ་བཙུ་དྲུག་རྣམས། ཀྱུན་གྱིས་མདོན་  
 མཐོང་སྒྲོ་བ་སྒྲེས། དེ་ལྟར་ཆོ་འཕྲུལ་བསྐྱུན་པའི་ཆོ། ལྷ་དང་མི་སོགས་  
 གངས་མེད་པའི། སེམས་ཅན་བྱང་ཆུབ་རྣམ་གསུམ་དང་། མདོན་མཐོ་  
 མཆོག་ལ་སྒྲོར་བར་མཛད། ཅེས་བྲལ། ཞར་ལ་དུས་བཟང་གཞན་འབྱུང་  
 བའི་རྒྱ་མཆོན་བསྐྱུན་པ་ལ། འོན་དུ་ལྷ་རྩེ་བ་རེ་རེར་ཆེས་བརྒྱད་བཙུ་  
 གནམ་གང་གི་དུས་བཟང་གསུམ་འབྱུང་བ་འདི་གང་གི་སྒྲོ་ནས་ཡིན་ཞེ་ན།  
 འདི་ལ་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་ཆེས་བརྒྱད་ལ་སྐྱུན་སྒྲ། བཙུ་ལ་ལྷ་ལ་ཐུབ་དབང་།  
 གནམ་གང་ལ་འོད་དཔག་མེད་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་འབྱོན་པའི་དུས་ཆེན་  
 ཡིན་ཞེས་བཞེད་ལ། ཁ་ཅིག་རྩེ་བ་འཕེལ་འགྲིབ་གྱི་མཆོན་མ་དེ་གསུམ་ལ་  
 གསལ་བའི་སྒྲོ་ནས་ཡིན་ཏེ། ཆེས་བརྒྱད་ལ་རྩེ་བའི་བྱེད་འཕེལ་ཞིང་། བཙུ་  
 ལ་ལ་ཉ་གང་བ་དང་། གནམ་གང་ལ་རྩེ་བའི་དཀར་ཆ་ཐམས་ཅད་འགྲིབ་པའི་

སྐབས་སོ་ཞེས་འདོད་ཅིང་། འགྲིབ་པའི་སྒྲུང་ཉིན་མོ་འབྱུང་བ་ནི་མི་གསལ་  
བས་མི་བགྱང་ངོ་། །

གཞུང་གཞན་འགའ་ཞིག་ནས་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་བཞེས་འཛིག་ཏེན་སྒྲོང་  
བར་ཁས་སྒྲངས་པ་ལྟར། ཆོས་བཙུ་ལ་རྒྱལ་ཆེན་བཞེས་རང་ཉིད་འཛིག་ཏེན་  
དུ་འབྱོན། གནམ་གང་ལ་རྒྱལ་ཆེན་བཞེས་པའི་བྱ་རྣམས་འཛིག་ཏེན་དུ་འོང་།  
ཆོས་བརྒྱད་ལ་རྒྱལ་ཆེན་བཞེས་པའི་གཡོག་རྣམས་འཛིག་ཏེན་དུ་འོང་ཞེས་  
བཞེད་པ་ཡང་སྒྲུང་སྟེ། གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་འགལ་བ་མེད་པར་སེམས་སོ། །  
ཞེས་པ་ནི། སྒྲིར་དུས་ཆེན་དང་དུས་བཟང་དེ་དག་ལ་དགོ་སྒྲིག་གང་བྱས་  
ཀྱང་འབྱུང་ཆེ་ཞིང་། བྱུང་པར་དགོ་བ་བྱས་པ་རྣམས་སྟོབས་ཆེའོ། །དེའི་ནང་  
ནས་ཀྱང་དུས་ཆེན་བཞེས་པའི་འབྱུང་ལྟག་པར་ཆེའོ། །དེ་སྐད་དུ། དེ་ལྟར་དུས་  
ཆེན་རྣམ་བཞེས། །དགོ་བ་ཅུང་ཟད་བགྲིས་པ་རྣམས། །ས་ཡ་སྟག་བརྒྱའི་  
འབྱུང་དུ་གསུངས། །དེ་དག་ཞིབ་ཏུ་ཅེས་གྱུར་ན། །སྟག་བསམ་དག་པས་  
ནས་སྟལ་གང་། །སྒྲིན་པར་བཏང་ངམ་སྟལ་ན་ནི། །ས་ཡ་སྟག་བརྒྱར་འབྱུང་  
བའི་སྒྲིབ། །ནས་ཁལ་བརྒྱད་འབྱུང་སྟུང་བྱི་དང་། །སྟུང་སྟོང་སྟུང་བརྒྱ་སྟུང་  
ཅུ་གསུམ། །སྒྲིབ་སྟུང་བཞེས་པའི་འབྱུང་སྟུང་། །འབྱུང་བར་རྒྱལ་བ་ཉིད་ཀྱིས་  
གསུངས། །ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ངོ་། །

བདུན་པ་དུས་ཚིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལེགས་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། ལོ་



ཟླ་ཞག་དུས་ནམས་ལ་ཚྲངས་པའི་ཚྲངས་པ་ཚློག་པ་དང་། དེ་དག་གི་ནམ་  
གཞག་གསུང་རབ་ནས་བཤད་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པར་འགྱུར་བ་དང་།  
གསོ་སྦྱོང་སོགས་གང་དུ་བྱ་བའི་དུས་ལ་མཁས་པ་དང་། བྱད་པར་དུས་ཆེན་  
གང་ཡིན་ཤེས་ནས་དགེ་བ་བྱས་པ་ནམས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྱུར་བའི་དགོས་  
པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །

སྤྲུལ་པ། སངས་རྒྱལ་མཐུ་དང་སྤྱི་མཐུན་ལས་ཀྱིས་ནི། །སྦྱོང་བཙུང་  
ལོ་ཟླ་ཞག་དུས་བཞོད་པའི་བྱད། །འབྲ་དང་འབྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་མཆིས་པ་  
ཀུན། །རྒྱལ་བའི་ཡུལ་ཡིན་དེ་ལས་གཞན་དུ་མིན། །འོན་ཀྱང་གླིང་བཞི་འདི་  
ཡི་དབང་བྱས་ཏེ། །ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་རྒྱ་བའི་བྱད་པར་གྱིས། །ལོ་ཟླ་ཞག་  
གསུམ་དུས་ཆིག་དབྱེ་བ་སོགས། །རི་ལྷར་འབྱུང་བའི་ནམ་གཞག་དེ་ཅམ་  
སྤྲུལ། །དེ་ཡང་མདོ་རྒྱུད་དགོངས་འགྲེལ་གཞུང་ནམས་དང་། །མཁས་མང་  
བརྒྱུད་པའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས། །རང་གིས་རི་ལྷར་རྟོགས་པའི་ཚུལ་དེ་  
བཞིན། །འཆམ་པར་བརྗོད་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པར་མིན། །འདི་ལ་བཞེད་སྟོལ་  
མི་འབྲའི་སྤྱོད་འབྲིགས་པས། །སྒྲོ་མིག་བསྐྱབས་རྒྱུན་ལོག་པར་བཤད་ཉེས་  
ན། །ཞོངས་དེ་མཁས་དང་འཕགས་པའི་ཆོགས་ཀྱི་དབྱང་། །ཐོལ་མེད་འགྱོད་  
པའི་ཡིད་ཀྱིས་ངེས་པར་འཆགས། །འདིར་འབད་ལེགས་པར་བཤད་ལས་  
རབ་དཀར་དགེ། །རི་སྤྱོད་ཐོབ་དེས་མཐའ་དག་འགོ་བ་ཀུན། །ཚོད་དུས་དེ་

མའི་སྐྱོན་ལས་ངེས་ཐར་ཏེ། །བདེ་སྐྱིད་ཇོགས་ལྡན་དཔལ་ལ་སྐྱོད་སྒྱུར་ཅིག།  
ཅེས་དུས་ཚིགས་སྐྱི་དང་གྲེ་བྲག་གི་རྣམ་གཞག་ལེགས་པར་བཤད་པ་  
འདིའང་གནས་བརྟན་རིག་པ་འཛིན་པ་རྒྱལ་མཆོན་དཔལ་བཟང་ཞེས་བགྱི་  
བས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་དང་། ཁོ་བོས་མཐུན་རྒྱུན་མཐའ་དག་ཉི་བར་སྒྱུར་  
ནས་བར་དུ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ་ཞེས་བསྐྱལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། སྒྲར་ཡང་ཅོ་ནེའི་  
མཁན་ས་དང་མཆོན་ཉིད་ཀྱི་བཤད་བྲ་བྱང་འབྲེལ་གྱིས་སྐྱོང་ཞིང་འདུལ་  
མའོན་གྱི་གནད་ཕྱོགས་ཅམ་རིག་པ་ཤུག་ཉི་དགེ་སྐྱོང་རིགས་པ་སྐྱ་བ་  
གྲགས་པ་བཤད་སྐྱབ་གིས་ཉི་བར་སྒྱུར་བའོ། །

དགེ་ལེགས་འཕེལ། བྲག་ཤེས། །

༡༡། །དགེ་བསྟེན་རབ་བྱུང་དགེ་ཚུལ་བསྟེན་རྫོགས་བཅས་

བསྐྱབ་ཚུལ་འབྱུང་བདེ་མེ་ཉོག་ཕྱིང་

མཛེས་བཀྲགས་སོ།།

དགེ་བསྟེན་རབ་བྱུང་དགེ་ཚུལ་བསྟེན་རྫོགས་བཅས་བསྐྱབ་ཚུལ།

༡༢། །ན་མོ་གུ་རུ་མཆུ་ལྟོ་ལྟོ་ཡ།

དང་པོར་ཐུགས་བསྐྱེད་བར་དུ་ཆོགས་གཉིས་བསགས། །

ཐ་མར་མངོན་སངས་རྒྱས་ནས་གདུལ་བྱ་ལ། །

འཁོར་ལོ་ནམ་གསུམ་བསྐྱོར་ནས་དོན་མཛད་པ། །

ཟླ་མེད་སྟོན་པ་དེ་ལ་གུས་ཐུག་འཆེལ། །

མགོན་དེས་གདུལ་བྱའི་དོན་དུ་བསྐྱབ་གསུམ་དང་། །

བྱུང་པར་ཚུལ་བྲིམས་བསྐྱབ་པ་མང་གསུངས་ལས། །

རབ་བྱུང་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་སྟོམ་པ་མཆོག །

རི་ལྟར་ལེན་པའི་ཆོག་འབྱེར་བདེ་བརྗོད། །

དེ་ཡང་རབ་བྱུང་ནས་བསྟེན་རྫོགས་པར་གྱི་སྟོམ་པ་རི་ལྟར་ལེན་པའི་

ཆོག་རྒྱས་པ་ནི་བྱ་སྟོན་རིན་པོ་ཆེ་དང་། རྒྱལ་དབང་ལྔ་བའི་ལས་ཆོག་ལས་

འབྱུང་བ་ལྟར་ཡིན་པས་ལེགས་ཀྱང་། གཞན་འཕོག་ཆོག་ཅུང་ཟད་བསྐྱས་པ་

ཡང་རེ་གཉིས་སྒྲུང་སྟེ་དེ་དག་རྣམས་སྤྱི་མཁན་སྟོབ་གཉིས་སོ་སོར་བྱེད་པ་  
དང་། གཅིག་གིས་ཀྱང་འབྲུས་པའི་བཤའ་པ་གཉིས་ཀ་འབྲུང་བའི་དབང་  
གིས་སྟོ་དམན་འགའ་ཞིག་གིས་དབྱེ་བ་ལེགས་པོར་མ་བྱེད་པའི་ཕྱག་ལེན་  
འབྲུལ་བཅས་བྱེད་པར་མཐོང་ངོ་། །

སྤྱིར་འཕགས་ཡུལ་ན་མཁན་སྟོབ་སོ་སོར་མཛད་པའི་སྟོལ་དར་ཡང་།  
བོད་ཀྱི་ཕྱོགས་འདིར་སྟོན་དུས་སྤྱི་སོ་སོར་མཛད་པ་མང་ཞིང་ད་ལྟ་ནི་མཁན་  
སྟོབ་གཉིས་གཅིག་གིས་གོ་ཆོད་པའི་སྟོལ་དར་ཆེའོ། །དེས་ན་མཁན་སྟོབ་  
སོ་སོར་བྱེད་ན་ནི་དེ་ལ་ཞིབ་ཆ་མང་སྟེ་འདུལ་བའི་གཞུང་ཆེ་བ་ནས་ཤེས་  
པར་བྱ་ལ། འདིར་གཞན་འདུག་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་མཁན་སྟོབ་གཉིས་གཅིག་  
གིས་མཛད་པའི་ལྷགས་ཅམ་ཞིག་གཞིར་བཞག་ནས་འཆད་ཅིང་། དེའི་ཆེ་  
བཤའ་པ་རྒྱས་བསྐྱུས་ནི་སྐབས་དང་བསྐྱུན་ནོ། །

དེ་ཡང་དགེ་བསྐྱེན། རབ་བྱུང་། དགེ་ཚུལ། བསྐྱེན་རྫོགས་རྣམས་རི་  
ལྟར་བྱ་བའི་ཚུལ་རིམ་པར་བརྗོད་པ་ལ། གང་དུ་བྱ་བའི་གནས་ཁང་གི་དོར་  
བྱས་ལ། སྟོན་པའི་སྤྱི་བརྟན་བཟང་པོ་ཞིག་བཟུང་ནས་མདུན་དུ་མཆོད་པ་  
བཤམ། སྤྱི་གསུང་ཕྱགས་ཀྱི་རྟེན་གཞན་ཡོད་ན་ལེགས་མོད་མེད་ཀྱང་མི་  
འགལ། རབ་བྱུང་བསྐྱེན་རྫོགས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་དགོས་པ་རྣམས་སྟོ་གོན་བྱ་ཞིང་།  
དགེ་བསྐྱེན་དང་རབ་བྱུང་དགེ་ཚུལ་གསུམ་ལ་ལས་གལ་བ་ཡོད་ན་ལེགས་

ཀྱང་མེད་ན་ནི་འགལ་བ་མེད་ལ། བསྟེན་རྩོགས་ལ་ནི་ལས་གལ་བའི་བསྟེན་  
 རྩོགས་མང་པོ་ཡོད་ན་དང་། གཞན་དྲུག་གམ་ལྔ་དང་མ་ཐ་བཞི་ངེས་པར་  
 དགོས་སོ། །ལས་གལ་བ་རྣམས་ལ་མེ་ཉོག་ཤུལ། བསྟེན་རྩོགས་བྱེད་པའི་  
 ཆེ་ལྗང་བཤགས་དང་ལྗང་བ་སྦྱི་བཤགས་སྟོན་དུ་བྱས་ན་འཇུག་པ་བདེ། དེ་  
 རས་དགོ་བསྟེན་གཅིག་ཤུ་སྒྲུབ་པ་ལ་བར་ཆད་འདྲི་མི་དགོས་ཤིང་། རབ་  
 ལྗང་དང་དཀྱུས་གཅིག་ལ་སྒྲུབ་ན་ནི་བར་ཆད་འདྲི་དགོས་སོ། །

དེ་ཡང་ཐོག་མར་འདྲི་སྟོལ་ཡོད་པ་ལྟར་མཛད་ན། ལོ་ཁྱེད་ཅག་རབ་ཏུ་  
 འབྱུང་བ་ལ་བར་ཆད་ཀྱི་ཆོས་དང་མི་ལྟན་པ་ཞིག་དགོས་ལ། བར་ཆད་ཅན་  
 རབ་ལྗང་སོགས་བྱས་ན་རྒྱུད་དེ་ལ་སྟོམ་པ་མི་སྦྱེ་བའམ། སྦྱེས་ཀྱང་ཡུན་དུ་  
 མི་གནས་པ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱུད་ལ་པན་མི་ཐོགས་ཤིང་། སྒྲུབ་མཁན་ལ་ཡང་  
 ཉེས་པ་འབྱུང་བས་དྲི་བ་འདི་རྣམས་ལ་སེམས་མ་གཤེད་བར་ལན་ཐོབ་ཅིག  
 ཁྱེད་ལྟ་སྟེགས་ཅན་མ་ཡིན་ནམ། དེས་མ་ལགས་ཞེས་ལན་འདེབས་ཤིང་།  
 དེ་བཞིན་དུ། ལོ་བཙོ་ལྔ་མ་ལོན་པ་མ་ཡིན་ནམ། ལོ་བརྩོ་ལྔ་ལོན་པ་བྱ་རོག་  
 སྟོད་མི་རུས་པ་མ་ཡིན་ནམ། བྱ་རོག་སྟོད་རུས་པ་ལོ་བདུན་མ་ལོན་པ་མ་  
 ཡིན་ནམ། བཟན་ལ་སོགས་པ་མ་ཡིན་ནམ། བྱ་ལོན་ཆགས་པ་མ་ཡིན་ནམ།  
 བ་མས་མ་གནང་བ་མ་ཡིན་ནམ། བ་མས་མ་གནང་བ་ཡུལ་ཐག་མི་རིང་བ་མ་  
 ཡིན་ནམ། ནད་པ་མ་ཡིན་ནམ། དགོ་སྟོང་མ་སྟུན་ལྗང་བ་མ་ཡིན་ནམ། རྒྱ་



ཐབས་སྤྱ་གནས་པ་མ་ཡིན་ནམ། ཐ་དད་དུ་གནས་པ་མ་ཡིན་ནམ། གནས་  
པར་མི་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནམ། ཟ་མ་མ་ཡིན་ནམ། མ་ནིང་མ་ཡིན་ནམ། སྤྱལ་བ་  
མ་ཡིན་ནམ། དུད་འགྲོ་བ་མ་ཡིན་ནམ། སྤྱ་སྤྱེགས་ཅན་ཞུགས་པ་མ་ཡིན་  
ནམ། མ་བསད་པ་མ་ཡིན་ནམ། བ་བསད་པ་མ་ཡིན་ནམ། དག་བཅོམ་པ་  
བསད་པ་མ་ཡིན་ནམ། དགེ་འདུན་གྱི་དབྱེན་བྱས་པ་མ་ཡིན་ནམ། །དེ་བཞིན་  
གཤེགས་པ་ལ་ངན་སེམས་ཀྱིས་ཁྲག་སྤྱང་བ་མ་ཡིན་ནམ། བམ་བར་འགྱུར་  
བའི་སྤྱང་བ་བཞི་པོ་དག་ལས་སྤྱང་བ་གང་ཡང་རུང་བ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ནམ།  
རྒྱ་ལས་བསྐྱོག་པའི་ཆད་པ་ཁས་མི་ལེན་པས་གནས་ནས་སྤྱང་བ་མ་ཡིན་  
ནམ། ལག་རྩམ་ལ་སོགས་པ་མ་ཡིན་ནམ། སྤྱ་སེར་ལ་སོགས་པ་མ་ཡིན་  
ནམ། སོར་མོ་གཅིག་པ་ལ་སོགས་པ་མ་ཡིན་ནམ། རྒྱལ་པོས་བཀྲའས་པ་ལ་  
སོགས་པ་མ་ཡིན་ནམ། རྒྱལ་པོས་མ་གནང་བ་མ་ཡིན་ནམ། རྒྱལ་པོས་མ་  
གནང་བ་ཡུལ་ཐག་མི་རིང་བ་མ་ཡིན་ནམ། ཚེས་རྒྱན་པར་གྲགས་པ་མ་ཡིན་  
ནམ། སྤྱང་ཁྲོལ་བ་མ་ཡིན་ནམ། ལྷམ་མཁན་མ་ཡིན་ནམ། གདོལ་བ་མ་ཡིན་  
ནམ། གཡུང་པོ་མ་ཡིན་ནམ། མི་མ་ཡིན་པའི་འགྲོ་བ་པོ་མ་ཡིན་ནམ། བྱང་གི་  
སྤྱ་མི་སྤྱན་པ་མ་ཡིན་ནམ། མཆན་ལན་གསུམ་དུ་གྱུར་པ་མ་ཡིན་ནམ། རྒྱེས་  
པ་འདྲ་བའི་བྱད་མེད་མ་ཡིན་ནམ། རྒྱེག་རྒྱེག་ལྟ་བུའི་མཆན་ཉིད་ཅན་མ་ཡིན་  
ནམ། སྤིང་གཞན་ནས་རྒྱེས་པ་ཚུལ་བྱད་མི་འདྲ་བ་མ་ཡིན་ནམ། ཞེས་ངེས་

བས། མ་ཡིན་ལགས་ཞེས་ཟེར་ན། འོ་ན། ཁོ་བོས་ཁྱོད་རབ་ཏུ་དབྱུང་བར་  
བྱའོ། །ཞེས་སྐབས་དབྱའོ། །

དེ་ནས། བཙུན་པ་རིམ་གྱིས་བསྐྱབ་པའི་བྱིར་དགོ་བསྟེན་དུ་བསྐྱབ་པ་  
ལ། བསྐྱབ་བྱ་དེ་དང་པོར་སྟོན་པ་ལ་ཕྱག་གསུམ་དང་། དེ་ནས་རང་ལ་ཡང་  
ཕྱག་གསུམ་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ་མདུན་དུ་ཙོག་བྱར་འདུག་ཏུ་འཇུག་ཅིང་། ཐལ་  
མོ་སྟོང་ཁར་སྒྱུར་དུ་བཅུག་ལ། ཁྱེད་རྣམས་སམ། ཁྱོད་དགོ་བསྟེན་དུ་སྐྱབ་པ་  
ལ་བསམ་པ་འདི་བཞིན་གྱིས། ལུས་རྟེན་འདི་ལྟ་བུ་རྟེན་དཀའ་ཞིང་འཇིག་  
བར་སྐྱབ་དང་། ཞི་ནས་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་གར་སྐྱེ་རང་དབང་མེད་ཅིང་།  
གལ་ཏེ་ངན་འགྲོར་སྐྱེས་ན་སྤྱག་བསྐྱལ་ཆེན་པོ་སྟོང་བར་འགྱུར་བས་དེ་ལ་  
སྐྱོབ་པའི་སྐྱབས་ནི་དགོན་མཆོག་གསུམ་ཡིན་པས། དེ་གསུམ་ལ་སྟོང་ཐག་  
པ་ནས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་དགོས། འདིར་ངན་སོང་ལས་ཐར་འདོད་ཡོད་པ་ཅུམ་  
གྱིས་མི་ཆོག་གི འཁོར་བ་མཐའ་དག་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་མཐོང་  
ནས་འཁོར་བ་སྐྱེ་ལས་ཐར་འདོད་བསྐྱེད་དགོས། སྟོམ་པ་སྐྱེ་བའི་གཞི་ནི་  
སྐྱབས་འགྲོ་རྣམ་དག་དང་། འཁོར་བ་ལས་ཐར་འདོད་གཉིས་ཡིན་པས་དེ་  
གཉིས་རྣམ་དག་གམ། བཅོས་མ་ཚུན་ཆད་གྱིས་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེར་  
མ་ཟད། སངས་རྒྱས་ཐོབ་འདོད་ཀྱང་དགོས་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱ། དེའི་ཆེད་དུ་དགོན་མཆོག་

གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྔ་འཛིན་པའི་དག་བསྟན་གྱི་  
སྟོམ་པ་སྒྲངས་ནས་མ་ཉིད་བར་དུ་ལེགས་པར་སྒྲུང་སྟུང་པའི་བསམ་པ་བྱུང་  
པར་ཅན་དུང་བ་ཞིག་བསྐྱེད་ལ། འདིའི་རྗེས་སྒྲོས་མཛོད་ཅིག །

བཙུན་པ་དགོངས་སུ་གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བར་འདི་ནས་  
བཟུང་སྟེ་རི་སྤིང་འཛོའི་བར་དུ་རྟེན་གཉིས་རྣམས་གྱི་མཆོག །སངས་རྒྱས་  
ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་རྣམས་གྱི་མཆོག །ཆོས་ལ་  
སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཆོགས་རྣམས་གྱི་མཆོག །དག་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་  
མཆིའོ། །བདག་རི་སྤིང་འཛོའི་བར་དུ་དག་བསྟན་དུ་བཙུན་པས་གཟུང་དུ་  
གསོལ། འདི་ལན་གསུམ་བཅོད་དགོས་པས་གཉིས་པའི་རྗེས་སྒྲོས་གྱིས།  
གསུམ་པ་སོང་བའི་རྗེས་སུ། འདི་ལ་སྐྱབས་བཅོད། བདག་བཅོད། གཞན་  
བཅོད་གསུམ་ཡོད་པའི་བདག་བཅོད་དག་བསྟན་དུ་ཞེས་པའི་ཆོག་རྫོགས་  
པ་དང་མཉམ་དུ་བྱིད་གྱི་རྒྱུད་ལ་དག་བསྟན་གྱི་སྟོམ་པ་སྐྱེ་ཞིང་། དེད་བྱིད་  
གྱི་སྟོབ་དཔོན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་པས། དག་བསྟན་དུ་ཞེས་པའི་སྐྱབས་སུ་ངས་  
སྐད་ཅུང་ཟད་མཐོ་བར་བྱས་ཏེ་སེ་གོལ་གྱི་བདུ་སྟོད་པས། དེའི་ཆེ་བདག་གི་  
རྒྱུད་ལ་དག་བསྟན་གྱི་སྟོམ་པ་སྐྱེས་པའི་དུས་ནི་འདི་ཡིན་སྟུང་པའི་ཐོབ་སྟོ་  
བསྐྱེད་པ་ཉིན་དུ་གལ་ཆེ་ཞིང་། སྟོམ་པ་ཐོབ་དུས་ཤེས་པ་དང་། སྟོབ་དཔོན་  
དུ་གྱུར་ནས་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་གཟུང་དུ་གསོལ་ཞེས་བཅོད་དགོས་པས། དེ་

ཡིད་ལ་ཞོག་ལ་གསུམ་བའི་རྩེས་སྒྲོས་མཛོད། གསུམ་པ་སོང་བ་དང་སྒྲོབ་  
 དཔོན་གྱིས། ཐབས་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་། ལན་དུ་ལེགས་སོ། །ཞེས་བྲ། དགོ་  
 ཚུལ་དུ་བསྒྲུབ་ན་འདིར་སྒྲོབ་པ་བཟོད་མི་དགོས་ཤིང་། དགོ་བསྟེན་ཅམ་  
 མམ་རབ་བྱང་མན་ཆད་བསྒྲུབ་ན་དེ་བཟོད་དགོས་པས། བསྒྲུབ་པ་བཟོད་པ་  
 བློ། དེས་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྒྲོམ་པ་ཐོབ་པ་ཡིན། ཐོབ་ཀྱང་མ་བསྐྱངས་ན་པན་  
 ཡོན་མི་འབྱུང་བར་མ་བཟད། ཉེས་དམིགས་འབྱུང་བས་བསྐྱང་ལུགས་སྒྲོན་གྱི་  
 དག་བཙུམ་པ་རྣམས་གྱིས་རི་ལྟར་བསྐྱང་བ་བཞིན་བདག་གིས་ཀྱང་བསྐྱང་  
 སྒྲུམ་པ་གྱིས་ལ། འདིའི་ལད་མོ་གྱིས་ཤིག།

༥ སྒྲོབ་དཔོན་དགོངས་སུ་གསོལ། རི་ལྟར་འཕགས་པ་དག་བཙུམ་པ་  
 དེ་དག་གིས་སྒྲོག་གཙོད་པ་སྐྱངས་ཏེ། སྒྲོག་གཙོད་པ་ལས་སྐྱར་ལོག་པ་དེ་  
 བཞིན་དུ་བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ཀྱང་། དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་རི་  
 སྒྲིད་འཆོའི་བར་དུ་སྒྲོག་གཙོད་པ་སྐྱངས་ཏེ་སྒྲོག་གཙོད་པ་ལས་སྐྱར་སྒྲོག་  
 པར་བགྱིའོ། །ཡན་ལག་དང་པོ་འདིས་བདག་འཕགས་པ་དག་བཙུམ་པ་དེ་  
 དག་གི་བསྒྲུབ་པ་ལ་རྩེས་སུ་སྒྲོབ་པོ། །རྩེས་སུ་བསྒྲུབ་པོ། །རྩེས་སུ་བགྱིད་དོ། །  
 གཞན་ཡང་རི་ལྟར་འཕགས་པ་དག་བཙུམ་པ་དེ་དག་གིས་རི་སྒྲིད་འཆོའི་  
 བར་དུ་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་དང་། འདོད་པས་ལོག་པར་གཡེམ་པ་དང་། བརྟུན་  
 དུ་སྒྲོབ་དང་། འབྱུའི་ཆང་དང་། བཙོས་པའི་ཆང་དང་། སྒྲོས་པར་འབྱུར་བ་

བག་མེད་པའི་གནས་སྤངས་ཏེ། འབྱུང་ཆང་དང་། བཅོས་པའི་ཆང་དང་།  
སྤྱོས་པར་འགྱུར་བ་བག་མེད་པའི་གནས་ལས་སྤྱར་ལྡོག་པ་དེ་བཞིན་དུ།  
བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ཀྱང་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་རི་སྤྱིད་འཆོའི་བར་  
དུ་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་དང་། འདོད་པས་ལོག་པར་གཡེམ་པ་དང་། བརྩན་དུ་  
སྤྱོ་བ་དང་། འབྱུང་ཆང་དང་། བཅོས་པའི་ཆང་དང་། སྤྱོས་པར་འགྱུར་བ་བག་  
མེད་པའི་གནས་སྤངས་ཏེ། འབྱུང་ཆང་དང་། བཅོས་པའི་ཆང་དང་། སྤྱོས་  
པར་འགྱུར་བ་བག་མེད་པའི་གནས་ལས་སྤྱར་ལྡོག་པར་བགྱིའོ། །ཡན་ལག་  
ལྔ་པ་འདིས་བདག་འཕགས་པ་དག་བཅོམ་པ་དེ་དག་གི་བསྐྱབ་པ་ལ་རྗེས་སུ་  
སྤོབ་པོ། རྗེས་སུ་བསྐྱབ་པོ། །རྗེས་སུ་བགྱིད་དོ། །ལན་གཅིག་གིས་ཆོག །  
ཐབས་ཡིན་ནོ་དང་། ལེགས་སོ་ཞེས་བརྗོད། དགེ་བསྐྱེན་གྱི་སྤོམ་པ་སྤངས་  
ནས་སྐྱབས་འགྱུར་བསྐྱབ་བྱ་བསྐྱབ་དགོས་ཤིང་། དེ་ལ་མང་ཡང་བསྐྱུ་ན།  
འདིག་ཏེན་པའི་ལྷ་ལ་དད་པས་བྱུག་མི་འཆོལ་བ་དང་། སེམས་ཅན་ལ་གཞོད་  
འཆེ་སྤོང་བ་དང་། ལྷ་སྟེགས་ཅན་སོགས་དགོན་མཆོག་ལ་མི་གྲུས་པ་ལ་  
སྤོང་གོགས་མི་བྱེད་པ་གསུམ་དང་། དགོན་མཆོག་གསུམ་མཆོད་པ། སེམས་  
ཅན་ལ་སྤོང་བཅེ་བ། དམ་པའི་ཆོས་ཉན་པ། བསྐྱབ་པ་སྤྱང་བ་སོགས་དང་།  
མདོར་ན་མི་དགེ་བཅུ་སྤོང་ཞིང་དགེ་བཅུ་ཅི་རུས་སུ་བསྐྱབ་པ་ལ་འབད་པར་  
བྱའོ། །



༥ དེ་ནས་རབ་བྱུང་དུ་སྐྱབ་པ་ལ། གདིང་བ་དང་དེའི་སྟེང་དུ་སྒྲ་གོས་  
 ལེགས་པར་བསྐྱབ་ཏེ་འཛོག་པ་དང་། ལྷུང་བཟེད་དང་ཚུ་ཆགས་སོགས་སྟ་  
 གོན་བྲ། འདིར་ཁྱུ་ཡུལ་དགོ་སྟོང་བཞི་སོགས་ཡོད་ན་ཁྱུ་བའི་ཚུ་ལ་བཤད་  
 །ཀྱང་དེ་ནི་རྒྱས་པའི་ལུགས་ཡིན་པས་གྲུབ་ན་བྱས་ཆོག་མོད། མ་གྲུབ་ཀྱང་  
 མི་འགལ་བར་ངེས་པས་བསྐྱས་པའི་སྐབས་སུ་བཞག་སྟེ། བསྐྱབ་བྱས་  
 མཁན་པོར་འོས་པ་ལ་བྲག་གསུམ་བྱས་ནས་མདུན་དུ་ཅོ་ག་བྱར་ཐལ་མོ་  
 སྟོར་དུ་བཅུག་ལ། བྱེད་ནམས་སལ། བྱེད་རབ་བྱུང་དུ་སྐྱབ་པ་ལ་མཁན་པོ་  
 ཞིག་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་གང་རུང་རུང་གིས་མི་ཆོག་པས་བསྟེན་པར་  
 རྟོགས་ནས་བར་མ་ཆད་པར་ལོ་བཅུ་ལོན་པ་དང་། འདུལ་བ་ཤེས་པའི་བརྟན་  
 མཁས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གཉིས་ལྡན་ཞིག་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟ་བུ་ཁོ་བོས་འགྲུབ་  
 རུང་དུ་ཡོད་པས་སྤར་གྱི་སྟོབ་དཔོན་ལ་མཁན་པོ་ཁྱུ་མ་བ་གྱིས་ལ་འདིའི་  
 རྩེས་སྟོས་མཛོད། སྟོབ་དཔོན་དགོངས་སུ་གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་  
 བགྱི་བ་སྟོབ་དཔོན་ལ་མཁན་པོར་གསོལ་གྱིས། སྟོབ་དཔོན་བདག་གི་མཁན་  
 པོ་མཛོད་དུ་གསོལ། སྟོབ་དཔོན་མཁན་པོས་བདག་རབ་ཏུ་དབྱུང་བར་  
 བགྱིའོ། །ཞེས་ལན་གཉིས་བཛོད་དེ། གསུམ་པའི་སྐབས་སུ་མཁན་པོ་མཛོད་  
 དུ་གསོལ་ཞེས་པའི་མཆུག་ཏུ་ངེད་བྱེད་ཀྱི་མཁན་པོར་འགྱུར་བ་ཡིན་པས།  
 དེ་ཡིད་ལ་ཞོག་ལ་གསུམ་པའི་རྩེས་སྟོས་གྱིས། གསུམ་པ་སོང་བའི་མཆུག་

ཏུ་ཐབས་ལེགས་བྱའོ། །མཁན་པོར་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་བསྐྱབ་བྱར་མཁན་  
པོ་ལ་སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་འཛོག་ཅིང་གྲུས་པ་དང་། བསྐྱེན་བཀྱར་དང་། བཀའ་  
བསྐྱབ་པ་སོགས་བྱ་དགོས་སོ། །

དེ་ནས་གཙུག་ཕྱད་འབྲེགས་པའི་དགེ་སྤྲོང་ཞིག་ལ་འདིའི་གཙུག་ཕྱད་  
འབྲེགས་པའི་གྲོགས་ལྡན་མཛོད་ཅིག་ཅེས་བསྒྲོ། དེས་ཚུ་བུམ་དང་སྐྱ་གྱི་  
བཟུང་ནས་གཡས་མཆོག་སྦྱིན་བྲུས་པ་དེའི་སྦྱི་བོར་གཏུགས་ཏེ། བྱོད་  
གཙུག་ཕྱད་འབྲེགས་པ་ལ་སྦྲོའམ་ཞེས་འདི་ཞིང་། དེས་ཀྱང་སྦྲོ་ལགས་ཞེས་  
བྲུས་ནས་བྲེག་པ་མཁན་པོ་ལ་བུལ། མཁན་པོས་དཀར་ཕྱོགས་ལ་དགའ་  
བའི་ལྷ་རྣམས་དགྲེས་པ་ཆེན་པོ་མཛོད་དུ་གསོལ། ཞེས་བཛོད་ཅིང་རྟོན་  
ཕྱོགས་སུ་གཏོར། དེ་ནས་ཡན་ལག་ལྔ་ཚུས་བཀྱ་བའམ་ཁ་བ་ལ། དེ་ནས་  
མཁན་པོའི་མདུན་ནས་བྲག་གསུམ་བྲུས་ཏེ་ཙོག་བྱར་འདུག་པའི་ཐུག་  
གཡོན་ལ་གདིང་བ། མཐང་གོས། སྒྲ་གོས་གསུམ་ནང་ལ་བརྒྱད་བཟོབ་ཏུ་  
བཀལ་ནས། ཆོས་གོས་ཀྱི་སྒྲ་མོ་བསྐྱབ་བྱའི་ལག་པ་གཡོན་པའི་ཁར་བཞག།  
གཉིས་ཀའི་ལག་པ་གཡས་པས་སྟེང་ནས་བཀབ་སྟེ། འདི་སྟོད་དུ་རྒྱན་ཏུ་  
གྱོན་པའི་ཆོས་གོས་སྒྲ་གོས་ཞེས་བྱ་བ་བྲིམ་པ་དང་ཟུ་སྟེགས་ཅན་ལས་  
ཏྲགས་བྱུང་པར་དུ་འགྱུར་བ་དགེ་སྤྲོང་གི་བྲན་པ་གསོ་བ། སྤྲང་བུ་དང་ལ་  
སྤྲང་དང་རྒྱང་དང་ཉི་མ་ལ་སོགས་པའི་ཆ་གྲང་གི་རེག་པ་ལས་སྦྱོབ་པའི་

གོས་སུ་སྟོན་པས་གནང་བ་ཡིན་པས། དུས་རྒྱུན་ཏུ་སྟོད་གཡོགས་འདི་འབྲེ་  
 རེ་འཆང་སྟམ་པ་གྱིས། ཞེས་བྲས་ལ་བྲག་པ་གཡས་ལ་བཞག མཐང་གོས་  
 ཡང་སྒར་བཞིན་བཟུང་ལ། འདི་སྦྱང་དུ་གྱོན་པར་བྱེད་པའི་མཐང་གོས་ཞེས་  
 བྱ་བ་སྦྱང་གཅེར་བ་དང་ངོ་ཆ་བའི་གནས་ལས་སྒྲོབ། སྦྱང་བྱ་ལ་སོགས་པའི་  
 རེག་པ་ལས་སྦྱང་། བྱིམ་པ་དང་ཟུ་སྟེགས་ཅན་ལས་རྟགས་བྱེད་པར་དུ་  
 འབྱུང་ཞིང་། དགེ་སྦྱོང་གི་བླ་པ་གསོ་བའི་གོས་སུ་སྟོན་པས་གནང་བ་ཡིན་  
 པས། དུས་རྒྱུན་ཏུ་སྦྱང་གཡོགས་འདི་ལྟ་བུ་རེ་འཆང་སྟམ་པ་གྱིས། སྟོན་  
 པས་ཀྱང་སྟོད་གཡོགས་སྦྱང་གཡོགས་འདི་ལྟ་བུ་བསྐྱམས་ནས་འདིའི་ལམ་  
 ལ་བསྐྱབ་སྟེ་སངས་རྒྱས་ནས། རྩེས་འཇུག་ནམས་ལ་གོས་འདི་ལྟ་བུ་གནང་  
 བ་ཡིན་པས། གོས་འདི་ལྟ་བུ་གྱོན་ལ་སེམས་དུལ་བ་དང་ཞི་བར་བྱེད་དགོས་  
 པ་ཡིན་ཞེས་བྲས་ལ་གཡས་སུ་སྟོ། སྦྱང་བཟེད་ནང་དུ་འབྱུ་སྒྲགས་ལ་གཉིས་  
 ཀའི་ལག་པ་གཡོན་འོག་དང་། གཡས་སྟེང་ནས་བཟུང་སྟེ། འདི་སྦྱང་བཟེད་  
 ཅས་བྱ་བ་བྱིམ་པའི་ཁ་ཕོར། ཟུ་སྟེགས་ཀྱི་སྦྱོང་ཕོར། རབ་བྱུང་དམན་པ་  
 གཞན་ལས་སྦྱོང་སྦྱང་གི་རྟགས་བྱེད་པར་ཅན་དུ་གྱུར་བ་ཡིན། འདི་ཟས་  
 ཀྱིས་འགོངས་པ་བཞིན་དུ་རང་གི་ཤེས་རྒྱུད་ཡོན་ཏན་གྱིས་འགོངས། འདིའི་  
 རང་ནས་ཟས་ལ་ལོངས་སྦྱོང་པ་བཞིན་དུ་ཆོས་ལ་ལོངས་སྦྱོང་། མཐའ་གཉིས་  
 སྦྱངས་པའི་བསོད་སྟོམས་སྦྱོང་པའི་སྦྱོང་དུ་སྟོན་པས་གནང་བ་ཡིན་པས་

དུས་རྒྱུན་ཏུ་སྒོད་སྤྱད་འདི་འདྲ་རེ་འཆང་སྟམ་པ་གྱིས། དེ་ནས་གདིང་བ་སྤར་  
བཞིན་བྱས་ལ། འདི་གདིང་བ་བྱ་བ་བྲིས་པའི་དཀར་པོ། གང་ཟག་གི་ཁ་པོ་  
པལ་ཆེར་མ་ཉམས་པ་དང་། དགེ་འདུན་གྱི་རྩེ་གདན་མ་གཏོགས་གནས་  
མལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་དུས་སུ་འདིས་བསྐྱབས་ནས་ལོངས་སྤྱོད་དགོས་  
པ་ཡིན། ཚུ་ཆགས་གཏད་ལ། འདི་ཚུ་ཆགས་བྱ་བ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་  
ནི་སྤྲོད་རྗེས་རབ་ཏུ་བྱེ་བ་ཡིན་ཞིང་། སོ་སོར་ཐར་པའི་སྒྲིམ་པ་ནི་གཞན་  
གཞོད་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས་སྒྲོག་པ་ཡིན་པས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
ལ་གཞོད་པ་སྤང་དགོས། བྱད་པར་དུ་ཚུ་འདི་འབྲེལ་ཆེ་འབྱུང་ཉི། བར་བྱ་བ་ཏུ་  
ཚུ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་དགོས་པས་ཚུ་ཆགས་འདི་འདྲ་རེ་འཆང་སྟམ་པ་དང་།  
དེས་མཆོན་ནས་ཡོ་བྱད་གང་ལ་ཡང་སྒོག་ཆགས་ལ་མི་གཞོད་པ་བྱེད་  
དགོས་སོ། །ཞེས་བཟོད་དེ་སྤྱིན། དེ་ནས་མཐང་གོས་ཉིས་བཞུབ་བྱས་པ་  
རྒྱབ་ནས་བསྐྱོན། དེའི་སྤྲོད་དུ་ཟླ་གོས་བརྒྱུད་པ་བསྐྱོན་ཏེ། གཡས་གཡོན་གྱི་  
སྒྲེ་མོ་གཉིས་མདུན་དུ་ལྟན་ཅིག་ཏུ་བྱས་ནས་ཐལ་མོ་སྒྱོར་དུ་བཅུག་སྟེ།  
མཁན་པོ་དགེ་འདུན་རྣམས་ཀྱིས་མེ་ཏོག་གཏོར་བཞིན་པར། ཐར་བའི་རྒྱལ་  
མཆོན་བཏན་པར་གྱུར་ཅིག ཆངས་པར་སྤྱོད་པ་ཆེ་མཐར་བྱིན་པར་གྱུར་  
ཅིག །ཚུལ་བྲིས་ཀྱི་སྤང་པོ་ལོངས་སུ་རྫོགས་པར་གྱུར་ཅིག སྤྱི་བ་དང་ཆེ་  
རབས་ཐམས་ཅད་དུ་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཚུལ་བྲིས་རྣམ་པར་དག་པ་དང་ལྟན་

པར་གྱུར་ཅིག ། ཅེས་སྒྲོན་ལམ་གདག།

དེ་ནས་བསྐྱབ་བྱའི་གདིང་བ་ཉིས་བཞུག་བྱས་པའི་སྒྲེགས་བྱ་བྱེད་པ་  
མདུན་སྒྲོགས་སུ་འོང་བར་བྱས་ཏེ་བཏིང་། བསྐྱབ་བྱས་དེའི་སྟེང་ནས་སྟོན་པ་  
དང་མཁན་པོ་ལ་ཕྱག་གསུམ་རེ་བྱས་ཏེ་མདུན་དུ་ཙོག་བྱར་འདུག་སྟེ་ཐལ་མོ་  
སྟེང་ཁར་སྒྱུར་དུ་བཅུག་ལ། བྱོད་རབ་བྱུང་དུ་སྐྱབ་པ་འདོད་པ་དེ་ལེགས།  
ལེགས་པའི་རྒྱ་མཚན་མང་ཡང་། དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་འཆང་རྒྱ་བའི་  
ཆེ་བྱིས་པའི་རྟོན་སྤངས་ཏེ། རབ་བྱུང་གི་རྟོན་ལ་འཆང་རྒྱ་བ་ཡིན་གྱི། བྱིས་  
པའི་རྟོན་ལ་སངས་རྒྱས་པ་མེད། བྱིས་པའི་རྟོན་ལ་སྐྱེན་པ་གཏོང་བ་དང་།  
དགེ་སྦྱོར་གཞན་བྱས་པ་ལས་རབ་བྱུང་གི་རྟོན་ལ་སྐྱེན་གཏོང་དང་། དགེ་  
སྦྱོར་བྱས་པ་ཐམས་ཅད་ལྷག་པར་པན་ཡོན་ཆེ། བྱིས་པའི་རྟོན་ལ་ཆོས་  
བསྐྱབ་དཀའ་ཞིང་རབ་བྱུང་གི་རྟོན་ལ་སྐྱབ་སྒྲ་བ་སོགས་བྱུང་ཆོས་དུ་མ་ཡོད་  
པས་རབ་བྱུང་དུ་སྐྱབ་པ་དོན་ཆེ། འདི་ལ་བརྩེ་བ་རྣམ་པ་གསུམ་དང་ལྷན་  
དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་རྟགས་ཆ་ལུགས་བརྩེ་བ། བསམ་པ་བརྩེ་བ། མིང་བརྩེ་  
བ་གསུམ་ལས། དང་པོ་ནི། རབ་བྱུང་གི་ཆ་ལུགས་སུ་བསྐྱར་བ་དེ་ཡིན།  
བསམ་པ་བརྩེ་བ་ནི། བྱིས་གྱི་ཉིས་དམིགས་རྣམས་ཤེས་ཤིང་། རབ་ཏུ་བྱུང་  
བའི་པན་ཡོན་རྣམས་བསམ་པ་དང་། འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་འཇིགས་  
པས་ཡིད་སྒྲག་སྟེ་དེ་ལས་ཐར་འདོད་གྱིས་བྱིས་ནས་བྱིས་མེད་པར་རབ་ཏུ་



བྱུང་སྟེ། ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱ་  
བའི་ཆེད་དུ་དཀོན་མཆོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས། རབ་བྱུང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་  
སྤངས་ཏེ་མ་ཞིའི་བར་དུ་བསྐྱུང་སྐྱམ་པའི་བསམ་པ་ཤུགས་དྲག་བྱེད་དགོས་  
པ་ཡིན། མིང་བརྗེ་བ་ནི། ཁྱོད་ཀྱི་མིང་ལ་འདི་བཞིན་གྱིས་ཞེས་བྱས་ལ་མིང་  
སྟོ། དེ་ཡང་དཔལ་དང་གྲགས་པ་དང་བཟང་པོ་དང་དོན་ཡོད་དང་འོད་ཟེར་  
སོགས་དང་། མཁན་པོའི་མིང་གི་མཐའ་ཅན་གང་རུང་བྱ། མིང་སྟོས་ཏེ། ད་  
འདིའི་རྗེས་སྟོས་མཛོད། མཁན་པོ་དགོངས་སུ་གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་  
བགྱི་བ་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་རྗེ་སྲིད་འཆོའི་བར་དུ་རྒྱང་གཉིས་རྒྱམས་ཀྱི་  
མཆོག་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་རྒྱམས་  
ཀྱི་མཆོག་ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཆོགས་རྒྱམས་ཀྱི་མཆོག་ །དགེ་འདུན་  
ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །བཙུམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དྲག་བཙུམ་  
པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཤུགས་ཐུབ་པ། ཤུགས་སེལ། ཤུགས་  
རྒྱལ་པོ་གཙོ་བོ་དེ་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་བདག་རབ་ཏུ་འབྱུང་སྟེ། ཁྲིམ་  
པའི་རྟགས་སྟོང་ངོ། །རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་རྟགས་ཡང་དག་པར་ལེན་ཏོ། །ཞེས་  
ལན་གསུམ་བརྗོད་དེ་ཐབས་ལེགས་བྱ། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི། དཀོན་  
མཆོག་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་ཞིང་ཁྲིམ་པའི་རྟགས་སྟོང་བ་དང་། རབ་བྱུང་གི་  
རྟགས་ཆ་ལུགས་དང་ལྡན་པ་དང་། མཁན་པོ་ལ་གྲུས་པ་སོགས་བྱེད་དགོས་

སོ། །རབ་བྱུང་གཅིག་ལ་བསྐྱབ་ན་ཕྱག་གསུམ་འཆལ་དུ་བཅུག་ལ། འབྲེང་  
ནས་ཐལ་མོ་སྒྱར་ཏེ། མཁན་པོ་རིན་པོ་ཆེ་བཀའ་ངེན་ཆེ་ལགས་ཞེས་བརྗོད་  
དུ་གཞུག། མཁན་པོ་འཁོར་བཅས་ཀྱིས་མེ་ཏོག་འཐོར་ཞིང་། ཐར་པའི་རྒྱལ་  
མཆན་བརྟན་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་སོགས་དང་། བྲིམས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་སྒྲོན་  
མེད་ཅིང་། ཞེས་སོགས་བརྗོད་པར་བྱའོ། །

༥ དེ་ནས་དགེ་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་པ་ནི། ཐོག་མར་སྟོན་པ་དང་དེ་ནས་རང་  
ལ་ཕྱག་གསུམ་རེ་བྱེད་དུ་འདུག་ཅིང་། མདུན་དུ་ཙོག་པུར་འདུག་སྟེ་ཐལ་མོ་  
སྒྲིང་ཁར་སྒྱུར་དུ་བཅུག་ནས། བྲོད་དགེ་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་པ་ལ་ངེས་འབྱུང་གི་  
བསམ་པ་གལ་ཆེ་བས། ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་ནི་འཁོར་བ་ལས་ཐར་  
འདོད་ཀྱི་སྒོ་ཞིག་ལ་བྱེད་པ་ཡིན་པས། དེ་ཡང་མདོ་དམ་པ་ཉིར་གཞག་ལས།  
སེམས་ཅན་དཔྱལ་བ་དཔྱལ་མེས་ཉམས། །ཡི་དྲགས་བགྲེས་ཤིང་སྒློམ་པས་  
ཉམས། དུད་འགྲོ་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟས་ཉམས། །མི་དག་འཆོ་བ་ཐུང་བས་  
ཉམས། །ལྷ་དག་བག་མེད་པ་ཡིས་ཉམས། །འཁོར་བ་ཁབ་ཀྱི་ཅེ་ཅམ་ན། །  
བདེ་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དཔྱལ་བ་ན་ཆ་གང་  
གི་སྒྲུག་བསྐྱལ། ཡི་དྲགས་ལ་བགྲེས་སྒློམ་ཀྱི་སྒྲུག་བསྐྱལ། དུད་འགྲོ་ལ་  
གཅིག་གིས་གཅིག་གསོད་ཅིང་བ་བ་དང་བཀོལ་སྒྱུད་ཀྱི་སྒྲུག་བསྐྱལ། མི་ལ་  
ཆེ་ཐུང་ཞིང་ན་ཀྱ་འཆི་བ་དང་ཐོངས་པའི་སྒྲུག་བསྐྱལ། འདོད་ལྷ་རྣམས་ནི་ཆེ་

འདིར་བག་མེད་དུ་གཡེངས་ཤིང་སྤྱི་མར་ངན་འགྲོར་ལྷུང་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་  
 ཡོད་ཅིང་། མདོར་ན་འཁོར་བ་ཁབ་ཀྱི་ཅེ་སྟ་བུ་ཆུང་བ་ཞིག་ལའང་སྤྱག་བདེན་  
 དང་མ་འདྲེས་བའི་བདེ་བ་མེད་པས། ཁམས་གསུམ་པོ་གང་དུ་གནས་པ་  
 དང་། གང་དང་འགྲོགས་པ་དང་། གང་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་  
 སྤྱག་བསྐྱེལ་བདེན་པ་ལས་མ་འདས། དེས་ན་ངན་སོང་དུ་མ་ཟད། འཁོར་བའི་  
 སྤྱག་བསྐྱེལ་མཐའ་དག་ལས་ཐར་འདོད་དགོས་ཤིང་དེ་ལས་ཐར་བའི་སྐྱབས་  
 དམ་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱ་དགོས། དེའི་སྤྱིར་དུ་སངས་  
 རྒྱས་བཙུམ་ལྟན་འདས་ལ་སྐྱབས་སྟོན་པ། དམ་པའི་ཆོས་ལ་སྐྱབས་དངོས།  
 དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སྐྱབ་པའི་ཟླ་གྲོགས་ཁྱེ་བའི་སྐྱབས་འགྲོ་དང་བཅས་  
 པའི་སློན་ནས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྟོམ་པ་སྤངས་ཏེ་བསྐྱབ་པའི་གཞི་བཅུ་པོ་རྣམས་  
 ལེགས་པར་བསྐྱང་བར་བྱའོ་སྟུམ་པའི་བསམ་པ་དང་ལྟན་པའི་སློན་ནས་འདིའི་  
 རྗེས་སློས་མཛོད།

དེ་ནས་སྤར་གྱི་རབ་བྱུང་སྐྱབ་མཁན་དེ་མིན་ན་དེ་ལྷགས་ཤེས་དགོས་  
 ཀྱང་འདིར་དེ་ཡིན་པ་གཞིར་བྱས་ན། མཁན་པོ་དགོངས་སུ་གསོལ། བདག་  
 མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་ངི་སྤིད་འཆོའི་བར་དུ་རྒྱང་  
 གཉིས་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །འདོད་ཆགས་  
 དང་བྲལ་བ་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཆོགས་རྣམས་ཀྱི་

མཆོག་དག་འདུན་ལ་སྒྲུབས་སུ་མཆིའོ། །བདག་ཇི་སྲིད་འཆོའི་བར་དུ་དག་  
ཚུལ་དུ་བཅུན་པས་བཟུང་དུ་གསོལ། ཞེས་པ་ལན་གཉིས་སོང་ནས། གསུམ་  
པའི་སྒྲུབས་སུ་བྱེད་ལ་དག་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་སྒྲེ་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་སྒྲུབས་  
བཟོད་བདག་བཟོད་གཉིས་རྫོགས་པའི་མཐུག་གཞན་བཟོད་ཀྱི་ཐོག་མར་  
དག་ཚུལ་དུ་ཞེས་པའི་ཆོག་རྫོགས་པ་དང་མཉམ་དུ་སྒྲེ་ཞིང་། སྒྲེས་པ་ན་ངེད་  
བྱེད་ཀྱི་དག་ཚུལ་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་པས། དག་ཚུལ་དུ་ཞེས་  
པའི་སྒྲུབས་སུ་དེས་སྐད་ཀྱི་གཟེངས་མཐོ་བ་དང་། སེ་གོལ་གྱི་བརྟེན་པས་  
དེའི་དུས་སུ་བདག་གི་རྒྱུད་ལ་དག་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་སྒྲེས་པ་ཡིན་ནོ་སྙམ་  
པའི་ཐོབ་སྒྲོ་སྒྲེས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། སྒྲོབ་དཔོན་དུ་གྱུར་ནས་བཅུན་པ་ཞེས་  
མི་བཟོད་པར་སྒྲོབ་དཔོན་ཞེས་བཟོད་དགོས་པས་དེ་ཡིད་ལ་བཟུང་ནས་  
གསུམ་པའི་རྩེས་སྒྲོས་ཀྱིས་ཞེས་བཟོད། གསུམ་པ་སོང་བ་དང་སྒྲོབ་དཔོན་  
ཀྱིས་དེ་དག་ཚུལ་དུ་བསྒྲུབ་པའི་ཐབས་ཡིན་ནོ་དང་། དེས་ལེགས་སོ་བྱའོ། །

དེས་དངོས་གཞིའི་ཆོ་ག་གྲུབ། མཐུག་གི་ཆོ་ག་ལ་དུས་གོ་བ་དང་  
བསྒྲུབ་པ་བཟོད་པ་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་དག་ཚུལ་ཅམ་བསྒྲུབ་ན་སྒྲུབས་འདིར་  
བྱ་དགོས་ཤིང་། བསྟེན་རྫོགས་སུ་བསྒྲུབ་ན་ནི་དེའི་དུས་གོ་དང་བསྒྲུབ་པ་  
བཟོད་པའི་ནང་དུ་བསྒྲུས་པས་འདིར་སྒྲོས་སུ་བྱ་མི་དགོས་སོ། །བསྟེན་  
རྫོགས་མི་བྱེད་ན། མཐུག་གི་ཆོ་ག་ལ་གཉིས་ཡོད་པའི་དུས་གོ་བ་ནི་མང་དུ་

ཐོས་པའི་གནས་བརྟན་ཆེ་གོ་མོས་མཛོད་ཅེས་བསྒྲོ།

དེ་ནས་དེ་ཉིད་ཉི་མ་ཡོད་སར་བྱིན་ནས་བྱུང་མ་སོར་བཞི་པས་གྲིབ་  
ཆོད་གཞལ་ཏེ། བྱུང་མའི་གྲིབ་མ་སོར་བཞི་ལ་སྦྱེས་བྱ་དང་། སོར་གསུམ་  
མན་ལ་ཀར་བའི་ཐ་སྙད་བྱས་པའི་དུས་ཆོད་ངེས་པར་བྱས་ནས་གུལ་ལ་  
འཁོད། དུས་གོ་བཛོད་ཚུལ་རྒྱས་པ་ནི་བསྐྱེན་རྫོགས་ཀྱི་སྐབས་ལྟར་ཡིན་ལ།  
འདིར་ཅུང་ཟད་བསྐྱས་ཏེ་བཛོད་ན། བྱེད་དགེ་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་པའི་མཁུག་  
ཆོག་ལ་གཉིས་ཡོད་པའི་དང་པོ་དུས་གོ་བ་ནི། བྱེད་ཀྱིས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་  
པ་ཐོབ་པའི་དུས་ནི། ལོའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ལོ་འདི་ཡིན། ལྷ་བའི་དབང་བྱས་  
ནས་ལྷ་བ་འདི་ཡིན། ལྷ་བའི་ཡར་ངོ་མར་ངོ་གཉིས་ལས་འདི་ཡིན། སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཐོ་གཉིས་ལས་འདི་ཡིན། གྲིབ་ཆོད་སྦྱེས་བྱ་གཅིག་དང་། ཀར་པ་གཅིག་  
སོགས་སོར་བའི་དུས་སུ་བྱེད་ཀྱིས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་ཐོབ་པ་ཡིན། དེ་  
ཡིད་ལ་ཞོག་ལ་བསྐྱེན་བཀྱར་གྱི་གནས་དགེ་སྤྱོད་རྣམས་དང་། རང་ལས་  
གན་པའི་དགེ་ཚུལ་རྣམས་ཡིན་པས་རྟེན་པ་དང་པོར་འབྱུལ་ཞིང་། ཕྱག་དང་  
སྒོན་དུ་ལྡང་བ་སོགས་བྱ་ཞིང་རང་ལས་བསྐྱབ་པ་གཞོན་པའི་དགེ་ཚུལ་དང་།  
བར་མ་རབ་བྱུང་དང་། དགེ་བསྐྱེན་པ་མ་སོགས་ཀྱི་ཕྱག་དང་བསྐྱེན་བཀྱར་  
དང་དུ་ལོང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསྐྱེན་པའི་གོ་རིམ་ཤེས་པ་དང་། བསྐྱབ་པ་ལ་  
གྲུས་པའི་ཕན་ཡོན་ཡོད་དོ། །



མཐུག་ཆོག་གཉིས་པ་བསྐྱབ་པ་བརྗོད་པ་ནི། སྒྲོམ་པ་ཐོབ་པ་ཙམ་གྱིས་  
 མི་ཆོག་གི་བསྐྱང་དགོས་ཤིང་། བསྐྱང་ལུགས་ནི་སྒྲོན་གྱི་འཕགས་པ་དག་  
 བཅོམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤང་བྱ་བཅུ་སྤངས་ཤིང་དེ་ལས་སྤར་ལོག་པར་མཛད་  
 པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱའོ་སྒྲོམ་སྟེ་འདིའི་རྩེས་  
 རྒྱུས་ཀྱིས། སྒྲོབ་དཔོན་དགོངས་སུ་གསོལ། རི་ལྟར་འཕགས་པ་དག་བཅོམ་  
 པ་དེ་དག་གིས་རི་སྤྱིད་འཆོའི་བར་དུ་སྒོག་གཅོད་པ་སྤངས་ཏེ། སྒོག་གཅོད་  
 པ་ལས་སྤར་ལོག་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ཀྱང་དུས་  
 འདི་ནས་བཟུང་སྟེ། རི་སྤྱིད་འཆོའི་བར་དུ་སྒོག་གཅོད་པ་སྤངས་ཏེ་སྒོག་  
 གཅོད་པ་ལས་སྤར་སྒྲོག་པར་བགྱིའོ། །ཡན་ལག་དང་པོ་འདིས་བདག་  
 འཕགས་པ་དག་བཅོམ་པ་དེ་དག་གི་བསྐྱབ་པ་ལ་རྩེས་སུ་བསྐྱབ་པོ། །རྩེས་  
 སུ་བསྐྱབ་པོ། །རྩེས་སུ་བགྱིད་དོ། །གཞན་ཡང་འཕགས་པ་དེ་དག་བཅོམ་པ་  
 དེ་དག་གིས་རི་སྤྱིད་འཆོའི་བར་དུ་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་དང་། མི་ཆངས་པར་  
 སྒྱུད་པ་དང་། བརྟུན་དུ་སྐྱབ་པ་དང་། འབྲུའི་ཆང་དང་། བཅོམ་པའི་ཆང་ལྟེས་  
 པར་འགྱུར་བ་བག་མེད་པའི་གནས་དང་། སྐྱ་གར་དང་། རོལ་མའི་སྐྱ་དང་།  
 སྤེང་བ་དང་། སྒྲོས་ཉུག་པ་དང་། རྒྱན་དང་ཁ་དོག་འཆང་བ་དང་། བློ་སྟན་  
 མཐོན་པོ་དང་། བློ་སྟན་ཆེན་པོ་དང་། དུས་མ་ཡིན་པའི་ཁ་བས་དང་། གསེར་  
 དངུལ་ལེན་པ་སྤངས་ཏེ། གསེར་དངུལ་ལེན་པ་ལས་སྤར་ལོག་པ་དེ་བཞིན་

དུ་བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ཀྱང་། དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་རི་སྤང་  
 འཛོའི་བར་དུ་མ་གྱིན་པར་ལེན་པ་དང་། མི་ཆངས་པར་སྒྲོད་པ་དང་། བརྟན་  
 དུ་སྤྱོད་པ་དང་། འབྲུའི་ཆང་དང་། བཅོས་པའི་ཆང་སྤྱོད་པར་འགྱུར་བ་བག་  
 མེད་པའི་གནས་དང་། སྤྱ་གར་དང་རོལ་མའི་སྤྱ་དང་། སྤང་བ་དང་སྤྱོད་པ་ཉུག་  
 པ་དང་། རྒྱན་དང་ཁ་དོག་འཆང་བ་དང་། བྱི་སྒྲན་མཐོན་པོ་དང་། བྱི་སྒྲན་ཆེན་  
 པོ་དང་། དུས་མ་ཡིན་པའི་ཁ་བས་དང་། གསེར་དངུལ་ལེན་པ་སྤངས་ཏེ།  
 གསེར་དངུལ་ལེན་པ་ལས་སྤར་ལྟོག་པར་བགྱིའོ། །ཡན་ལག་བཅུ་པ་འདིས་  
 བདག་འཕགས་པ་དབྱ་བཅོམ་པ་དེ་དག་གི་བསྐྱབ་པ་ལ་རྗེས་སུ་སྒྲོབ་བ། །  
 རྗེས་སུ་བསྐྱབ་བོ། །རྗེས་སུ་བགྱིད་དོ། །ཐབས་ཡིན་ནོ་དང་ལེགས་སོ་བྱའོ།།  
 དེ་ལྟར་སྤངས་ནས་བསྐྱབ་བའི་པན་ཡོན་དང་། མ་བསྐྱབ་བའི་ཉེས་དམིགས་  
 རྣམས་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། གལ་ཏེ་ལྟར་བས་གོས་པར་གྱུར་ན་ནི་བཤགས་  
 སྒྲོམ་གཞུང་ནས་འབྱུང་བ་བཞིན་བྱའོ། །དེ་ནས་ཕྱག་བྱས་ཏེ། སྒྲོབ་དཔོན་  
 རིན་པོ་ཆེ་བཀའ་བློན་ཆེ་ལགས། ཞེས་བྱ་ཞིང་། སྒྲོབ་དཔོན་འཁོར་བཅས་  
 གྱིས་མེ་ཏོག་འཐོར་བ་དང་། གོང་གི་སྒྲོན་ལམ་བཞི་གདབ། བཞི་པའི་ཆེ་དགེ་  
 ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་རྣམས་པར་དག་པ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་བསྐྱུར་བྲིམས་  
 གྱི་ཚུལ་བྲིམས་སོགས་ཀྱང་བརྗོད་པར་བྱའོ།། །

༥ དེ་ནས་བསྐྱེན་རྫོགས་སུ་བསྐྱབ་ལ། བསྐྱབ་བྱ་དེའི་ཆོས་གོས་གསུམ་

དང་ལྷུང་བཟེད་གདིང་བ་སོགས་ཡོ་བྱད་རྣམས་སྟ་གོན་བྲ། མཁན་སྟོབ་ཏུ་  
 འོས་པ་དང་ཁ་སྐོང་དུ་འོས་པའི་དགོ་སྟོང་རྣམས་དང་སྟོན་པའི་སྒྲིབ་བཙུན་  
 མཆོད་པ་དང་བཅས་པ་རྣམས་སྟ་གོན་བྲ་ཞིང་། ལྷུང་བཤགས་དང་སྟོ་  
 བཤགས་སོགས་སྒྲར་མ་བྱས་ན་འདིར་བྲ། མེ་ཏོག་འབྱེད་ཅིང་ཅ་པ་གྲ།  
 བཅས་པ་ཡང་སྟ་གོན་བྲས་ཏེ། མཁན་སྟོབ་ཏུ་འོས་པ་ལངས་ནས་སམ།  
 འདུག་བཞིན་པར་དགོ་འདུན་བཙུན་པ་རྣམས་གསུན་དུ་གསོལ། ཆེ་དང་ལྷན་  
 པ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་འདི་དགོ་འདུན་ལས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་  
 འཆལ་ནས། དགོ་འདུན་ལ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་གསོལ་ན། དགོ་སྟོང་མང་  
 དུ་ཐོས་པའི་འདུལ་བ་འཛིན་པ་ཆེ་གོ་མོ་སྟོང་གིས་གསང་སྟེ་སྟོན་པའི་སྟོབ་  
 དཔོན་མཛད་པར་བྲ། འདི་ནི་མཁན་སྟོབ་གཉིས་གཅིག་གིས་མཛད་པའི་  
 དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན། གཞན་རྣམས་གིས་ལས་གི་ཁ་སྐོང་མཛད་ནས་ཆེ་  
 དང་ལྷན་པ་འདི་ལའམ། འདི་དག་ལ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་སྟོམ་པ་རྣམ་  
 པར་དག་པ་ཞིག་བཀས་གནང་བར་བྲ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་ནས་སྟོན་པ་  
 ལ་མེ་ཏོག་གཏོར། དེ་ནས་བསྒྲུབ་བྲ་ལ་སྟོན་པའི་སྒྲིབ་གཟུགས་འདི་ལ་སྟོན་པ་  
 དངོས་གི་འདུ་ཤེས་ཞོག་ལ་ཕྱག་གསུམ་གིས། ཞེས་བརྗོད། དེ་ཆར་བ་དང་།  
 སྟོང་རང་དགོ་སྟོང་གི་དགོ་བདུན་གི་ནང་དུ་འདུག་པའི་བསམ་པ་བྲག་པོས་  
 དགོ་སྟོང་འདི་རེ་རེ་ལ་ཕྱག་གསུམ་གསུམ་གིས། ཞེས་བརྗོད་དོ། །ཡན་ལག་

ལྷ་ས་ལ་གཏུགས་པའི་ཕྱག་བྲ། ཕྱག་འཆལ་བའི་ཆེ་དགེ་སྦྲང་རེ་རེ་ནས་ཆེ་  
 དང་ལྷན་པ་འདིའི་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་གྱུར་  
 ཅིག་ཅེས་སྦྲོན་ལམ་གདབ་ཅིང་མེ་ཏོག་གཏོར། དེ་ནས་ཙུ་པ་གུའི་སྦྲང་ནས་  
 མཁན་པོ་ལ་ཕྱག་གསུམ་འཆལ་དུ་བཅུག་སྟེ། ཀླང་བའི་ཉིང་བ་གཉིས་ཀྱིས་  
 ཙུ་བཏིང་བ་མནན་ནས་ཙུ་ག་ཙུ་ག་པོར་ཐལ་མོ་སྦྲིང་ཁར་སྦྲུང་དུ་བཅུག་ནས།  
 ཁྱོད་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པའི་དགེ་སྦྲང་གི་དངོས་པོ་དོན་དུ་གཉིར་བ་དེ་ཞིན་  
 ཏུ་ལེགས། ལེགས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི། དགེ་སྦྲང་ལ་རབ་ཏུ་གཅེས་པའི་མདོ་  
 ལས། དགེ་སྦྲང་ཞེས་བྲ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆན་ཏེ། །དགེ་སྦྲང་ཞེས་བྲ་རྩོམ་ཆེའི་  
 སྒྲིག་ཤིང་ཡིན། །དགེ་སྦྲང་ཞེས་བྲ་དུམ་སྦྲང་བ་ཡིན། །དགེ་སྦྲང་ཞེས་བྲ་  
 རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་པོ་ཡིན། །དགེ་སྦྲང་ཞེས་བྲ་ཉོན་མོངས་སྒྲིག་གཅིད་དེ། །དགེ་  
 སྦྲང་ཞེས་བྲ་ཐར་བའི་ལམ་བཟོད་དེ། །དགེ་སྦྲང་རང་གི་ངོ་བོ་བསྐྱམ་པ་སྟེ། །  
 ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་ལྟ་བུའི་བྱུང་པར་དང་ལྷན་པའི་བསྐྱེན་རྫོགས་སུ་སྐྱབ་  
 པ་ནི། སྐྱབ་ཚུལ་ལ་སྦྱིར་མང་དུ་འབྱུང་ཡང་ཆོ་གའི་དབང་དུ་བྱས་ན་སྦྲོན་  
 ཆོག་དང་ད་ལྟར་ཀྱི་ཆོ་ག་གཉིས་གསུངས་པ་ལས། འདིར་ད་ཆོག་ཉིས་མེད་  
 ཕུན་ཆོགས་ཀྱི་སྦྲོན་ནས་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པ་ལ་མཁན་པོ་དགོས་ཤིང་། དེ་  
 ཡང་བཏྲན་མཁས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གཉིས་དང་ལྷན་པའི་དགེ་སྦྲང་ཞིག་ལ་  
 གསོལ་བ་ལན་གསུམ་འདེབས་དགོས་པས། རེད་ཀྱིས་མཁན་པོའི་བྲ་བ་

སྐབས་རུང་དུ་ཡོད་ལ། བསྟེན་པ་ནི་ཉེ་བ་དང་རྫོགས་པ་ནི་ཐར་པ་ཡིན་པས།  
 བདག་ཐར་པ་སྤྱི་པ་ལས་འདས་པ་ལ་ཁད་ཉེ་བའི་དགོ་སྤྱོད་གི་དངོས་པོ་  
 སྐབས་མཁན་མཛད་དུ་གསོལ་སྟུང་པས། བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་མཁན་པོར་གསོལ་  
 བ་འདེབས་པ་འདིའི་རྩེ་སྒྲོས་ཀྱིས། ཞེས་བཤེད། སྤར་དགོ་ཚུལ་སྐབས་  
 མཁན་དེ་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནས། སྤོབ་དཔོན་དགོངས་སུ་གསོལ།  
 བདག་མིང་འདི་ཞེས་བཀྱི་བ་སྤོབ་དཔོན་ལ་མཁན་པོར་གསོལ་གྱི། སྤོབ་  
 དཔོན་བདག་གི་མཁན་པོ་མཛད་དུ་གསོལ། སྤོབ་དཔོན་མཁན་པོས་བདག་  
 བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བཀྱིའོ། །ཞེས་ལན་གསུམ་བྱ། འདིར་མཁན་པོ་ཡིན་  
 བ་དེ་དང་། མཁན་སྤོབ་གང་རུང་མིན་ན་བཙུན་པ་ཞེས་བསྐྱར་ཞེས་དགོས།

གསུམ་པའི་མཐུག་ཏུ་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་མཁན་པོར་འགྲུར་ཞིང་།  
 མཐུག་ཏུ་ཐབས་ལེགས་བྱའོ། །དེ་ནས་སྤྱག་གསུམ་འཆོལ་ལ་ངེད་ཀྱི་མདུན་  
 དུ་ཤོག་ཅིག་ཅིས་བསྒྲོ། སྤྱགས་བྱེད་པ་ཆོས་གོས་གསུམ་སོ་སོར་བལྟ་བ་པ་  
 སྤྱག་པ་གཡོན་པ་ལ་བཀལ་ནས། མཁན་པོ་དང་བསྐྱབ་བྱ་གཉིས་འབྲེང་  
 བའམ་མ་བདེ་ན་བསྐྱབ་བྱ་འབྲེང་སྟེ་གཉིས་ཀའི་ལག་པ་གཡོན་པ་འོག་དང་  
 གཡས་པ་སྟེང་དུ་བྱས་ཏེ། ལྷམ་སྐྱར་དངོས་སམ། དེའི་རྒྱར་མི་རུང་བའི་དོད་  
 ཅམ་ཡིན་ན་བཟུང་སྟེ་འདི་ལྷམ་སྐྱར་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་སྟུང་པ་གྱིས་ལ།  
 འདིའི་རྩེ་སྒྲོས་ཀྱིས་ཤིག་ལྷམ་སྐྱར་ཡིན་ན། མཁན་པོ་དགོངས་སུ་གསོལ།



བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བའི་ཆོས་གོས་བགྱིས་ལགས་པ། རུང་བར་སྤྱད་  
པར་འོས་པ་འདི་ཆོས་གོས་སྒྲུལ་སྤྱར་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པོ། །ཞེས་ལན་  
གསུམ། དངོས་མིན་པའི་དོད་ཅམ་ལ་ནི། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བའི་  
གོས་འདི་སྒྲུལ་སྤྱར་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པོ། །ཞེས་བྱ་དགོས་ཏེ་བྱུང་པར་རོ། །  
ཐབས་ལེགས་བྱས་ཏེ་ཕྱག་པ་གཡས་སུ་སྟོ། དེ་བཞིན་དུ་ཇ་གོས་དང་མཐང་  
གོས་གཉིས་ལ་དེ་གཉིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པའི་བསམ་པ་དང་རྗེས་སྒྲུབ་བྱ་  
ཞིང་། སྒྲུལ་སྤྱར་གྱི་གནས་སུ་ཇ་གོས་དང་མཐང་གོས་ཞེས་སྟོར། ཐབས་  
ལེགས་ཀྱང་བྱའོ། །

དེ་ནས་མཐང་གོས་ཉིས་བཞུབ་བྱས་པ་བསྐྱབ་བྱའི་རྒྱན་དང་། དེའི་སྟེང་  
དུ་ཆ་གོས་དང་སྒྲུལ་སྤྱར་སྤྱགས་ནས་བསྐྱོན་པའི་གཡོན་སྟོགས་ཕྱག་པ་  
གཡོན་དང་། གཡས་ཀྱི་སྒྲེ་མོ་གཡོན་གྱི་ཕྱག་པའི་སྟེང་དུ་བཞག། །གཡས་ཀྱི་  
དཔུང་བ་བྱིར་སྤྱད་སྟེ་ཐལ་མོ་སྟེང་ཁར་སྟོར་དུ་བཅུག་ལ་མགོ་བོར་མེ་ཏོག་  
གཏོར་ཏེ་སྟོན་ལམ་བཞི་པོ་བརྗོད་ཅིང་།

བཞི་པ་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་བསྐྱེད་ཇོགས་ཀྱི་སྟོམ་པ་རྣམ་པར་  
དག་པ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་བསྐྱབ། དེ་ནས་སྤྱར་གདིང་བའི་སྟེང་  
ནས་དགེ་འདུན་ལ་ཕྱག་ལན་གསུམ་བྱ་ཞིང་མེ་ཏོག་གཏོར། ལུས་ཆོག་པ་ནི་  
འདིར་ཡང་རུང་ངོ། །སྒྲུལ་སྤྱར་གྱི་རྒྱར་རུང་བའི་གོས་ལུག་སོགས་ཡིན་ན་

བལྟ་བ་སྟེ་བསྒྲུབ་བྱའི་སྤྲུག་པ་གཡོན་པར་བཀལ་བའི་སྟེ་མོ་གཉིས་ཀ་ལག་  
 བས་སྒར་སྒར་བཟུང་ལ། མཁན་པོ་དགོངས་སུ་གསོལ། བདག་མིང་འདི་  
 ཞེས་བགྱི་བའི་གོས་འདི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་བོ། །འཆལ་ལ་བར་  
 ཆད་མ་བྱུང་ན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་དགུ་པ་ལ་སོགས་པར་བགྱི་སྟེ། གླེགས་བུ་བྱེད་དང་  
 གསུམ་པ་ལ་སོགས་པར་བགྱི་ལོ། །བུ་ལོ། །བརྒྱུད་ལོ། །འཕྲོ་ལོ། །བསྟེན་ལོ།  
 །གཟུང་གདབ་ལོ། །འཕྲོ་ལོ། །ཁ་བསྒྲུབ་ལོ། །ཡང་ན་འདི་ལ་སྟུན་ཐབས་སུ་སྟུན་  
 ལོ། །རྒྱུན་རི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་བགྱིས་ཏེ། ཆོས་གོས་འདི་ནི་རུང་བར་སྒྱུད་པར་  
 འོས་པའོ། །ལན་གསུམ་དང་། ཐབས་ལེགས་ཀྱང་བྱའོ། །སྒྲ་གོས་ལ་གཞན་  
 འདྲ་བ་ལ། སྒྲུབ་སྒྲུབ་བདུན་པར་བགྱི་སྟེ་གླེགས་བུ་བྱེད་དང་གསུམ་པར་  
 བགྱི་ལོ་དང་། མཐང་གོས་ལ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལྔ་པར་བགྱི་སྟེ་གླེགས་བུ་བྱེད་དང་  
 གཉིས་པར་བགྱི་ལོ། །ཞེས་བསྒྲུབ་ཞིང་གཞན་སྒར་སྒར་ལོ། །དེ་ནས་མཁན་  
 པོས་དག་སྟོང་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་དག་འདུན་ལ་འདི་འདྲུང་བཟེད་སྟུན་  
 བའི་གྲོགས་སྟུན་མཛོད་ཅིག་ཅེས་བསྟོ། །དེས་སྟུང་བཟེད་སྟོང་པ་མ་ཡིན་པ་  
 རང་གི་ལག་པ་གཡོན་པར་བཞག་པ་གཡམས་པས་ཁ་བཀབ་སྟེ། དག་སྟོང་རེ་  
 རེ་མདུན་དུ་འབྲང་ནས་འདུད་པ་དང་བཅས་པས། བཙུན་པའམ། ཆེ་དང་  
 ལྡན་པ་དགོངས་སུ་གསོལ། ཆེ་དང་ལྡན་པ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བའི་སྟུང་  
 བཟེད་འདི་མི་ཆུང་ངམ། མི་ཆེའམ། མི་སྐྱའམ་ཞེས་འདི་ཞིང་། རེ་རེ་ནས་

ལྷུང་བཟེད་བཟང་ངོ་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། སྟོན་མཁན་དེ་ལ་དགེ་སྦྱོང་གཞན་ཞིག་  
གིས་སྟོན་ལུགས་དེ་བཞིན་དུ་བྱའོ། །མཁན་པོ་ལ་ཡང་བསྟན་དགོས་ན་སྤར་  
སྤར་སྟོན། དེ་ན་ལྷུང་བཟེད་དེ་མཁན་པོ་དང་བསྐྱབ་བྱ་གཉིས་ཀ་འགྲེང་བའི་  
ལག་བ་གཡོན་པར་བཞག། གཡས་པས་སྟེང་ནས་བཀའ་སྟེ། འདི་ལྷུང་བཟེད་  
དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་སྟུམ་བ་གྱིས་ལ་འདིའི་རྗེས་སྒྲོས་གྱིས། མཁན་པོ་  
དགོངས་སུ་གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བའི་ལྷུང་བཟེད་བས་ལ་སྤྱད་  
པར་འོས་པ་བྱང་སྤོང་གི་སྟོང་འདི་བསྐྱང་བའི་སྟོང་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པོ། །  
ཞེས་ལན་གསུམ་དང་། ཐབས་ལེགས་བྱའོ། །

དེ་ནས་གདིང་བ་དང་ཚུ་ཚགས་སྟེར་ལུགས་རབ་བྱུང་གི་སྐབས་ཇི་ལྟ་  
བ་བཞིན་བྱའོ། །བསྐྱབ་བྱའི་ལུས་ཚགས་གོང་དུ་འཕྲུལ་སྐབས་འདིར་བྱ་བ་  
གཙོ་ཆེ་ཡང་གང་བདེ། བསྐྱབ་བྱ་གདིང་བའི་སྟེང་དུ་ཚུར་བསྟན་ནས་ལས་  
ཐོས་པའི་ས་ཡིན་ན་ན་བ་འགོ་བས་སུ་འཇུག་ཅིང་ལས་མི་ཐོས་པར་བྱས་ལ་  
བཞག། དེ་ནས་མཁན་པོས། ལས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྟོན་དུ་འགོ་བ་གཉིས་ལས།  
ཐོག་མར་ཡུལ་དུས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་བཞགས་པར་མ་རྩས་པའི་ལྷུང་བ་ཐུན་  
མོང་བ་ལས་ལ་མི་བསྐྱབ་པའི་སྤྱད་དུ། གསོལ་བའི་ལས་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་  
བརྒྱབ་པར་བགྱི་བས། དགེ་འདུན་རྣམས་སྟོང་ལམ་བསྟན་ནས་གསོལ་བའི་  
ལས་ལ་ཐུགས་གཏད་པར་བྱ། །

དགོ་འདུན་བཙུན་པ་རྣམས་གསན་དུ་གསོལ།      དེང་དགོ་འདུན་གྱི་  
 བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་འཕྲིན་ལས་ལ། བདག་ཅག་དགོ་འདུན་ཐམས་ཅད་ནི་  
 ལྷུང་བ་དང་བཅས་པར་གྱུར་ན་གང་གི་མདུན་དུ་བདག་ཅག་ལྷུང་བ་དེ་ཆོས་  
 བཞིན་དུ་བགྱི་བ།      བདག་ཅག་ལས་དགོ་སྟོང་གནས་གཞན་དུ་མཆིས་ལ་  
 དགོ་སྟོང་གི་མདུན་དུ་ལྷུང་བ་དེ་ཆོས་བཞིན་དུ་སྤར་བགྱིད་པར་སྟོབ་སུ་ཡང་  
 མ་མཆིས་ན། གལ་ཏེ་དགོ་འདུན་གྱི་དུས་ལ་བབ་ཅིང་བཟོད་ན་དགོ་འདུན་  
 གྱིས་གནང་བར་མཛོད་ཅིག་དང་། དགོ་འདུན་གྱིས་དེང་ལྷུང་བ་བྱིན་གྱིས་  
 བརྒྱབས་ཏེ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་འཕྲིན་ལས་མཛད་ལ། སྤང་གྱིས་དགོ་  
 སྟོང་གི་མདུན་དུ་ལྷུང་བ་དེ་ཆོས་བཞིན་དུ་སྤར་མཛད་དོ། །འདི་ནི་གསོལ་  
 བའོ། །དགོ་འདུན་ཐུགས་མཐུན་པའི་ཕྱིར་གནས་ལ་སྟོབ་མཐུན་བགྱི་བ་ནི།  
 ལས་མཛད་པའི་གནས་འདི་ཉི་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཚུན་ཆད་བསྟེན་རྫོགས་  
 གྱི་འཕྲིན་ལས་གྱི་གནས་སུ་ཐུགས་བསྟེན་པ་གསོལ་བའི་ལས་ལ་ཐུགས་  
 གཏད་པར་བྱ།

དགོ་འདུན་བཙུན་པ་རྣམས་གསན་དུ་གསོལ།      གནས་ཐམས་ཅད་  
 ལགས་པ་ནང་མཆོམས་དང་། ཕྱི་རོལ་ཉི་འཁོར་འདོམ་གང་དང་བཅས་པ་  
 འདི་དགོ་འདུན་གྱི་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་འཕྲིན་ལས་གྱི་གནས་སུ་བཞེད་  
 བ། གལ་ཏེ་དགོ་འདུན་གྱི་དུས་ལ་བབ་ཅིང་བཟོད་ན་དགོ་འདུན་གྱིས་གནང་

བར་མཛོད་ཅིག་དང་། དགེ་འདུན་གྱིས་གནས་ཐམས་ཅད་ལགས་པ་ནང་  
མཆམས་དང་སྤྱི་རོལ་ཉེ་འཁོར་འདོམ་གང་དང་བཅས་པ་འདི་དགེ་འདུན་གྱི་  
བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་གནས་སུ་སློ་མ་ཐུན་པར་བགྱིད། །  
འདི་ནི་གསོལ་བའོ། །གསོལ་བ་ཐལ། བཛོད་པ་འཇུག་སྤྱད་དང་བཅས་པ་ལ་  
ཐུགས་གཏད་པར་བྱ། །

དགེ་འདུན་བཙུན་པ་རྣམས་གསུང་དུ་གསོལ། གནས་ཐམས་ཅད་  
ལགས་པ་ནང་མཆམས་དང་སྤྱི་རོལ་ཉེ་འཁོར་འདོམ་གང་དང་བཅས་པ་འདི་  
དགེ་འདུན་གྱི་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་གནས་སུ་བཞེད་དེ།  
དེའི་སྤྱད་དུ་དགེ་འདུན་གྱི་གནས་ཐམས་ཅད་ལགས་པ་ནང་མཆམས་དང་།  
སྤྱི་རོལ་ཉེ་འཁོར་འདོམ་གང་དང་བཅས་པ་འདི་དགེ་འདུན་གྱི་བསྐྱེན་པར་  
རྫོགས་པའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་གནས་སུ་སློ་མ་ཐུན་པར་བགྱིད། ཆེ་དང་ལྡན་པ་  
གང་དག་གནས་ཐམས་ཅད་ལགས་པ་ནང་མཆམས་དང་། སྤྱི་རོལ་ཉེ་འཁོར་  
འདོམ་གང་དང་བཅས་པ་འདི་དགེ་འདུན་གྱི་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པའི་འཕྲིན་  
ལས་ཀྱི་གནས་སུ་སློ་མ་ཐུན་པར་བགྱིད་པར་བཅོད་པ་དེ་དག་ནི་ཅང་མ་  
གསུངས་ཤིག །གང་དག་མི་བཅོད་པ་དེ་དག་ནི་གསུངས་ཤིག །དགེ་འདུན་  
གྱིས་བཅོད་ཅིང་གནང་ནས། དགེ་འདུན་གྱི་གནས་ཐམས་ཅད་ལགས་པ་  
ནང་མཆམས་དང་། སྤྱི་རོལ་ཉེ་འཁོར་འདོམ་གང་དང་བཅས་པ་འདི་དགེ་



འདུན་གྱི་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་འཕྲིན་ལས་གྱི་སྒོ་མ་ཐུན་པར་བགྱིས་  
 ལགས་ཏེ། འདི་ལྟར་ཅང་མི་གསུངས་དེ་དེ་བཞིན་དུ་འཛིན་ཏོ། །འདིར་གནས་  
 གྲུབ་པ་དང་བགྱིས་པ་གཉིས་བཞག་སྟེ་ལགས་པ་ཙམ་ཞིག་བརྫོད་པ་ནི་གཙོ་  
 ཆེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་པའོ། །དེ་ནས་ལས་བྱེད་པ་པོས། གནས་བརྟན་མིང་  
 འདི་ཞེས་བགྱི་བ་བྲིད་མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ཆེ་དང་ལྡན་པ་མིང་  
 འདི་ཞེས་བགྱི་བ་ལ་གསང་སྟེ་སྟོན་པར་སྟོའམ། དེས་སྟོ་ལགས་ཞེས་ལན་  
 གདབ། དེ་ནས། གསང་སྟེ་སྟོན་པ་བསྟོ་བའི་ལས་ལ་ཐུགས་གཏད་པར་བྱ། །

དགེ་འདུན་བཅུན་པ་རྣམས་གསུང་དུ་གསོལ། དགེ་སྦྱང་མིང་འདི་ཞེས་  
 བགྱི་བ་མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས། ཆེ་དང་ལྡན་པ་མིང་འདི་ཞེས་  
 བགྱི་བ་ལ་གསང་སྟེ་སྟོན་པར་སྟོ་བ། གལ་ཏེ་དགེ་འདུན་གྱིས་དུས་ལ་བབ་  
 ཅིང་བཟོད་ན། དགེ་འདུན་གྱིས་གནང་བར་མཛོད་ཅིག་དང་། དགེ་སྦྱང་མིང་  
 འདི་ཞེས་བགྱི་བ་འདི་ཆེ་དང་ལྡན་པ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་ལ་གསང་སྟེ་སྟོན་  
 ཏོ། །འདི་ནི་གསོལ་བའོ། །དེ་ནས་གསང་སྟོན་དེས་བསྒྲུབ་བྱ་སྒྲོག་ཏུ་འབྲིད་  
 ནས་རང་ལ་ཐུག་གསུམ་འཆལ་དུ་འཇུག་ཅིང་། མདུན་དུ་ཅོག་པར་འདུག་ཏུ་  
 བཅུག་སྟེ་སྦྱིང་ཁར་ཐལ་མོ་སྟོར་དུ་བཅུག་ལ། བྲིད་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་  
 བྱེད་པ་ལ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་བཅུ་ཆང་དགོས་ཤིང་། དེའི་ནང་ནས་ཡོངས་སུ་  
 དག་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་བར་ཆད་གྱི་ཆོས་དང་མི་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས། བར་

ཆད་ཡོད་མེད་ངས་དྲིས་ན་ཤེས་པས་དྲི་བ་འདི་རྣམས་ལ་ལན་ལེགས་པར་  
 ཐོབ་ཅིག། ཆེ་དང་ལྡན་པ་ཁྱོད་ཉོན་ཅིག། འདི་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་བདེན་པའི་དུས་འདི་  
 ནི་ཁྱོད་ཀྱི་འབྱུང་བའི་དུས་ཏེ། ཁོ་བོས་ཁྱོད་ལ་རུང་བད་དྲི་ཡི། ཁྱོད་མ་འཇོམ་  
 པར་བྱོས་ལ་ཡིན་པ་ལ་ཡིན་ཞེས་སྟོས། མ་ཡིན་པ་ལ་མ་ཡིན་ཞེས་ལན་  
 ལེགས་པར་ཐོབ་ཅིག། ཁྱོད་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནམ། དེས་ཡིན་ལགས། སྐྱེས་པའི་  
 དབང་པོ་དང་ལྡན་ནམ། ལྡན་ལགས། ཞེས་སོགས་དྲི་བ་དང་མཐུན་པའི་ལན་  
 གདག། ལོ་ཉི་ཤུ་ལོན་ནམ། ཁྱོད་ཀྱི་ཆོས་གོས་གསུམ་དང་ལྷུང་བཟེད་ཆང་  
 ངམ། ཁྱོད་པ་མ་གསོན་པས་མ་གནང་བ་མ་ཡིན་ནམ། བྲན་མ་ཡིན་ནམ།  
 བརྒྱས་པ་མ་ཡིན་ནམ། རྟེན་བཅོན་པ་མ་ཡིན་ནམ། རྩོད་པ་ཅན་མ་ཡིན་ནམ།  
 བཅོང་བ་མ་ཡིན་ནམ། རྒྱལ་པོས་བཀྲའས་པ་མ་ཡིན་ནམ། རྒྱལ་པོ་ལ་  
 བསྐྱེགས་པ་མ་ཡིན་ནམ། རྒྱལ་པོ་ལ་གཞོད་པའི་ལས་བྱེད་པ་མ་ཡིན་ནམ།  
 རྒྱལ་པོ་ལ་གཞོད་པའི་ལས་བྱས་སམ་བྱེད་དུ་བརྟུག་པ་མ་ཡིན་ནམ། ཆོམ་  
 རྒྱན་པར་གྲགས་པ་མ་ཡིན་ནམ། ཟ་མ་མ་ཞིང་མ་ཡིན་ནམ། དགེ་སྦྱོང་མ་  
 རྒྱན་པུང་བ་མ་ཡིན་ནམ། རྒྱ་ཐབས་སུ་གནས་པ་མ་ཡིན་ནམ། ཐ་དད་དུ་  
 གནས་པ་མ་ཡིན་ནམ། གནས་པར་མི་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནམ། ལུ་སྐྱེགས་ཅན་མ་  
 ཡིན་ནམ། ལུ་སྐྱེགས་ཅན་ཞུགས་པ་མ་ཡིན་ནམ། བ་བསད་པ་མ་ཡིན་ནམ།  
 མ་བསད་པ་མ་ཡིན་ནམ། དགྲ་བཅོམ་པ་མ་ཡིན་ནམ། དགེ་འདུན་གྱི་དབྱེན་

བྱས་པ་མ་ཡིན་ནམ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་ངན་སེམས་ཀྱི་ཁྲག་ཕྱང་བ་  
 མ་ཡིན་ནམ། སྒྲུལ་པ་མ་ཡིན་ནམ། དུད་འགྲོ་མ་ཡིན་ནམ། མ་ལགས་ཞེས་  
 བྲ། བྱོད་ལ་ལ་ལའི་བྱ་ལོན་མང་ཡང་རུང་ཉུང་ཡང་རུང་བསྟེན་པར་རྫོགས་  
 བྱས་འང་ལ་མི་རྒྱས་པ་རུང་ཟད་ཀྱང་ཆགས་པ་མེད་དམ། བྱོད་སྟོན་རབ་ཏུ་  
 བྱང་བ་མ་ཡིན་ནམ། བྱོད་པམ་པར་གྱུར་པ་བཞི་ལས་ཕྱང་བ་གང་ཡང་རུང་  
 བ་ཞེག་བྱང་བ་མ་ཡིན་ནམ། རི་ལྟར་བྱོད་ད་ལྟ་རབ་ཏུ་བྱང་བ་ཡིན་ནམ། བྱོད་  
 ཀྱིས་ཚངས་པར་སྟོད་པ་སྟུང་དམ། ལན་སྟུང་ལགས་ཞེས་བརྗོད། བྱོད་ཀྱི་  
 མིང་ཅི། དེས་བདག་གི་མིང་འདི་ཞེས་བགྱ། བྱོད་ཀྱི་མཁན་པོའི་མིང་ཅི། དོན་  
 ཀྱི་སྤང་དུ་མཚན་ནས་སྟོས་ཏེ་མཁན་པོའི་མིང་འདི་ཞེས་བགྱ། ཞེས་བརྗོད་  
 བོ། །

ཆེ་དང་ལྡན་པ་བྱོད་ཉོན་ཅིག་ མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ལ་ལུས་ཀྱི་ནད་རྣམས་  
 བ་འདི་ལྟ་བུ་དག་འབྱུང་སྟེ། མརྩེ་དང་། འབྲས་དང་། ཐོལ་ཡིག་དང་། འབྲུམ་  
 བད་དང་། འགྲ་དང་། བྱི་རྩོ་དང་། གཡའ་བ་དང་། སྟོག་པ་དང་། ཀླང་ལྷ་དང་།  
 སྐུམ་ནད་དང་། སྐུམ་པ་དང་། བརྩེད་བྱེད་དང་། བགྱེས་རབ་དང་། སྒྱ་རབ་  
 དང་། ཀླང་བམ་དང་། མཚན་པར་རྫོལ་བ་དང་། དིམས་དང་། དིམས་བྲག་པོ་  
 དང་། ཉིན་གཅིག་པ་དང་། ཉིན་གཉིས་པ་དང་། ཉིན་གསུམ་པ་དང་། ཉིན་བཞི་  
 པ་དང་། འདུས་པ་དང་། དིམས་ཉིན་རེ་བ་དང་། ཏྲག་པའི་དིམས་དང་། དིམས་

ལྷང་དུ་བ་པ་དང་། རྩ་བ་དང་། གསུང་བ་དང་། སྒྲིག་ས་བྱ་དང་། ལུང་པ་དང་།  
དབུགས་མི་བདེ་བ་དང་། ལྷོག་པ་དང་། ཡན་ལག་ཏུ་བྱག་པ་དང་། སྐྱོན་དང་།  
ཁྲག་ནད་དང་། མཁྲིས་ནད་དང་། གཞང་འབྱུང་དང་། སྐྱུགས་བྲོ་བ་དང་། ཚུ་  
འགགས་པ་དང་། ངལ་བ་དང་། ལུས་ཚ་བ་དང་། ཅིབས་ལོགས་ཚ་བ་དང་།  
རུས་པ་ལ་བྱག་པ་སྟེ་ལུས་ཀྱི་ནད་འདི་ལྟ་བུ་འདི་དག་ལས་གང་ཡང་རུང་བ་  
དང་། འདི་ལྟ་བུ་གཞན་དག་ཀྱང་སྟོང་གི་ལུས་ལ་མེད་དམ། དེས་མེད་ལགས་  
ཞེས་བྲ། ཆེ་དང་ལྡན་པ་སྟོང་ཉོན་ཅིག་སྟོང་ལ་ད་ལྟ་ངས་ངེས་པ་དེ་ཉིད་དག་  
འདུན་གྱི་དབུས་སུ་ཡང་ཆངས་པར་མཚུངས་པར་སྟོང་པའི་མཁས་པ་  
རྣམས་སྟོང་ལ་འདྲི་ཡིས། དེར་ཡང་སྟོང་གིས་མ་འདྲིམ་པར་བྱོས་ལ། ཡིན་  
པ་ལ་ཡིན་ཞེས་དང་། མ་ཡིན་པ་ལ་མ་ཡིན་ཞེས་ལན་ཐོབ་ཅིག་ དེ་ལྟར་ན་  
སྟོང་བར་ཆད་གྱི་དག་པར་འདུག་ཅིང་ངས་དག་འདུན་ལ་ཁྱེས་ནས་ཡོང་གི  
སྟོང་མ་བོས་གྱི་བར་དུ་མ་འོང་བར་འདིར་སྟོང་ཅིག་ ཅེས་བཞོད། དག་འདུན་  
གྱི་རུང་དུ་འོང་སྟེ་གན་པའི་མཐའ་ལོགས་སུ་འགྲུང་ནས་འདུད་པ་དང་བཅས་  
ཏེ། དག་འདུན་བཙུན་པ་རྣམས་གསན་དུ་གསོལ། བདག་གིས་མཁན་པོ་མིང་  
འདི་ཞེས་བགྱི་བས། ཆེ་དང་ལྡན་པ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་ལ་བར་ཆད་གྱི་  
ཆོས་རྣམས་གསང་སྟེ་རྗེས་སུ་བསྟན་ན། དེ་ཡང་བར་ཆད་གྱི་ཆོས་རྣམས་  
ཡོངས་སུ་དག་གོ་ཞེས་ཁོ་ན་ཉིད་མཆི་ན། ཅི་མཆི་ཞིག་གམ། ཐམས་ཅད་

ཀྱིས་གལ་ཏེ་ཡོངས་སུ་དག་ནའོ་ཞེས་བཟློད། མ་བཟློད་ན་ཉེས་བྱས་སོ། །

དེ་ནས་སོང་སྟེ་བསྐྱབ་བྱ་ལ་དགོ་འདུན་ཀྱིས་གནང་གི་ཞོག་ཅིག་ཅེས་  
བཟློད་དེ་འཁྲིད་ནས་གདིང་བའི་སྟེང་དུ་འདུག་སྟེ་དགོ་འདུན་སྟེ་ལ་དམིགས་  
བའི་ཕྱག་གསུམ་འཆལ་དུ་བཅུག་ལ། རང་ཉིད་གལ་དུ་འཁོད་པར་བྱའོ། །དེ་  
ནས་བསྐྱབ་བྱ་དེས་སྟོན་པ་ལ་ཕྱག་གསུམ་དང་། དེ་ནས་དགོ་འདུན་སྟེ་ལ་  
ཕྱག་གསུམ་དང་། དེ་ནས་ལས་བྱེད་པ་རང་ལ་ཕྱག་གསུམ་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ།  
པ་གྱུར་སྟེང་དུ་རྩ་བའི་བ་ལ་རྩིང་པ་གཉིས་ཀྱིས་མནན་ནས་ཅོག་ཅོག་ཕྱར་  
ཐལ་མོ་སྟེང་ཁར་སྒྱུར་ལ་འདུག་ཅིག་ཅེས་བསྟོ། དེ་ནས་ལས་བྱེད་པས།  
ཁྱོད་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་ལ། དགོ་འདུན་ལ་གསོལ་བ་ལན་གསུམ་  
འདེབས་དགོས་པས་འདིའི་རྩེ་ས་སྒྲོས་ཀྱིས་ཞིག

དགོ་འདུན་བཙུན་པ་རྣམས་གསན་དུ་གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་  
བགྱི་བ། དོན་གྱི་སྒྲུང་དུ་མཆན་ནས་སྒྲོས་ཏེ་མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་  
བས། དགོ་འདུན་ལས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་འཆལ་ཏེ། བདག་མིང་འདི་  
ཞེས་བགྱི་བ་དོན་གྱི་སྒྲུང་དུ་མཆན་ནས་སྒྲོས་ཏེ་མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་  
བགྱི་བས། དགོ་འདུན་ལས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་གསོལ་ན། དགོ་འདུན་  
བཙུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། དགོ་  
འདུན་བཙུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་བྱང་དུ་གསོལ། དགོ་འདུན་བཙུན་པ་



རྣམས་ཀྱིས་བདག་རྗེས་སུ་གཟུང་དུ་གསོལ། དགེ་འདུན་བཙུན་པ་རྣམས་  
ཀྱིས་བདག་ལ་རྗེས་སུ་བསྐྱེན་དུ་གསོལ། ཐུགས་བརྩེ་བ་ཅན་དགེ་འདུན་  
བཙུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཐུགས་བརྩེ་བའི་སྤང་དུ་བདག་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བར་  
མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་ལན་གསུམ་རྗེས་སྒྲོས་བྱེད་དུ་གཞུག་གོ། །དེ་ནས་  
ནང་དུ་བར་ཆད་འདྲི་བ་ནི། དགེ་འདུན་ཐུགས་ཡིད་ཆེས་བའི་ཕྱིར་དུ་དགེ་  
འདུན་གྱི་ནང་དུ་བར་ཆད་ནི་བ་ལ་ཐུགས་བསྐྱེན་བའི་གསོལ་བའི་ལས་  
བབྱེད་པས། དགེ་འདུན་རྣམས་སྤྱོད་ལམ་བསྐྱེན་ནས་གསོལ་བའི་ལས་ལ་  
ཐུགས་གཏད་པར་བྱ། །

དགེ་འདུན་བཙུན་པ་རྣམས་གསན་དུ་གསོལ། མིང་འདི་ཞེས་བབྱེད་བ་  
འདི་མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བབྱེད་བས་དགེ་འདུན་ལས་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་  
པར་འཆལ་ཏེ། མིང་འདི་ཞེས་བབྱེད་བ་འདི་མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བབྱེད་བས་  
དགེ་འདུན་ལས་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པར་གསོལ་ན། གལ་ཏེ་དགེ་འདུན་གྱི་  
དུས་ལ་བབ་ཅིང་བཟོད་ན། དགེ་འདུན་གྱིས་གནང་བར་མཛོད་ཅིག་དང་  
བདག་གིས་དགེ་འདུན་གྱི་ནང་དུ་མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བབྱེད་བས། མིང་  
འདི་ཞེས་བབྱེད་ལ་བར་ཆད་གྱི་ཆོས་རྣམས་ནི་བར་བབྱེད་ལོ། །འདི་ནི་གསོལ་  
བའོ། །དེ་ནས་ངེད་ལ་ཐུག་གསུམ་འཆོལ་ལ་སྤར་བཞིན་པ་གྱུར་སྟེ་དུ་འདུག་  
གཅིག་ཅེས་བསྐྱོ། འདུག་པ་དང་བྱོད་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་ལ་རྒྱུད་

བར་ཆད་ཀྱི་ཆོས་དང་མི་ལྡན་ཅིང་ཡོངས་སུ་དག་པ་ཞིག་དགོས། བར་ཆད་  
 ཡོད་མེད་སྒྲར་གསང་སྟོན་གྱི་སྐབས་ངེས་ཟེན་ཡང་། བར་ཆད་འགའ་ཞིག་  
 མེད་བྱུང་འབྱུང་བ་ཡང་སྲིད། སྒྲར་མ་བྱུང་བ་བྱུང་བའང་སྲིད་པ་སོགས་དགོས་  
 པ་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། འདིར་གཙོ་ཆེར་དགོ་འདུན་ཐུགས་ཡིད་ཆེས་བའི་  
 དོན་དུ་ནང་དུ་འདི་བ་ཡིན་པས་ལན་བྱང་པོར་ཐོབ་ཅིག ཆེ་དང་ལྡན་པ་ཁྱོད་  
 ཉོན་ཅིག འདི་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་བདེན་པའི་དུས། འདི་ནི་འབྱུང་བའི་དུས་ཏེ། ཁོ་བོས་  
 ཁྱོད་ལ་ཅུང་ཟད་ངེ་ཡིས་ཁྱོད་མ་འཇོམ་པར་བྱོས་ལ་ཡིན་པ་ལ་ཡིན་པ་དང་།  
 མ་ཡིན་པ་ལ་མ་ཡིན་ཞེས་སྒྲོས། ཞེས་པ་ནས། འདི་ལྟ་བུ་གཞན་དག་ཀྱང་  
 ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་ལ་མེད་དམ་ཞེས་པའི་བར་སྒྲར་གསང་སྟོན་གྱིས་ངེས་པ་ལྟར་  
 བྱུང་། །

དེ་ནས་ལས་བྱེད་པས། ཁྱོད་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་ལ་མངོན་  
 གྱུར་བཙུང་སྟོན་ནས་བསྒྲུབ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་དང་  
 ཆོས་དང་དགོ་འདུན་དང་སྟོབ་དཔོན་དང་མཁན་པོ་དང་ཡོ་བྱེད་དང་ཡོངས་  
 སུ་དག་པ་དང་གསོལ་བ་གདབ་པ་དང་བར་ཆད་ངེ་བ་དང་ལས་མངོན་དུ་  
 གྱུར་པ་སྟེ་བཙུང་ལས། མངོན་གྱུར་གཞན་ཐམས་ཅད་ཐུན་སུམ་ཆོགས་པའི་  
 ཚུལ་གྱིས་ཆང་། བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་སྒྲེ་བ་ལ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་  
 འདོད་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་བསམ་པའི་རྟེན་རྒྱུ་ལྟེ་ཀྱན་སྦྲང་ཐོབ་འདོད་དང་།

དུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་ཐབས་ཤེས། ཡུལ་དང་དུས་དང་གནས་སྐབས་དང་སེམས་  
ཅན་དང་ཡན་ལག་ངེས་པའི་འགལ་རྒྱུན་ངེས་པ་ལྟ་བུལ། མཁན་སྒྲོབ་དང་ཆོ་  
ག་ཆང་བ་དང་བསྐྱབ་བྱ་ལ་སྒྲོབ་འདོད་ཡོད་པའི་མ་ཐུན་རྒྱུན་ཐུན་སྐྱུམ་  
ཆོགས་པ་གསུམ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་དགོས་ཤིང་། སྒྲོམ་པ་ལ་ངེས་འབྱུང་གི་  
བསམ་བས་ཟིན་པ་གལ་ཆེ་བས། བསམ་པ་འདི་བཞིན་དུ་གྱིས། རི་སྐད་དུ་  
མདོ་བྱན་པ་ཉིར་གཞག་ལས། སེམས་ཅན་དཔྱུལ་བ་དཔྱུལ་མེས་ཉམས། །  
ཞེས་སོགས་ནས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱ་ཞེས་པའི་བར་སྐར་  
ལྟར་དང་། དེའི་ཕྱིར་དུ་བསྐྱེན་པའི་གཞི་ལ་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པའི་གཙུ་  
བོ་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྒྲོམ་པའི་ཆོ་ག་བསྐྱེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་རྣམས་པར་དག་  
པ་སྒྲངས་ནས་མ་ཤིང་བར་དུ་ལེགས་པར་བསྐྱུང་སྐྱུམ་པ་བགྱིས་ལ་ཡིད་  
གཞན་དུ་མ་གཡེང་བར་སྒྲོད་ཅིག དགེ་འདུན་རྣམས་སྒྲོད་ལམ་བསྐྱེན་ནས་  
ཐུགས་གཏད་ཅིང་། བསྐྱབ་བྱ་ཆོ་ག་མཁན་སྒྲོབ་དགེ་འདུན་ལ་དེ་དང་དེར་  
འདུ་ཤེས་མ་འབྱུང་པ་དེ་དང་། ལས་ཞེ་ཐག་པ་ནས་བྱེད་འདོད་པ་དང་།  
བསྐྱབ་བྱ་ལ་ཕན་པར་འདོད་པའི་དགོངས་པ་གསུམ་དང་ལྡན་པའི་སྒྲོ་ནས་  
གསོལ་པའི་ལས་ལ་ཐུགས་གཏད་པར་བྱ། དགེ་འདུན་བཙུན་པ་རྣམས་  
གསན་དུ་གསོལ། ཆེ་དང་ལྡན་པ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་འདིའམ། འདི་དག་  
མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་དགེ་འདུན་ལས་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པར་

འཆལ་ནས། མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་འདི་མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་  
 དགོ་འདུན་ལས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་གསོལ་ཏེ་སྐྱེས་པ་ཡང་ལགས།  
 སྐྱེས་པའི་དབང་པོ་དང་ལྷན། ལོ་ཉི་ཤུ་ཡང་ལོན། འདིའི་ཆོས་གོས་གསུམ་  
 དང་ལྷུང་བཟེད་ཀྱང་ཆང་། བར་ཆད་གྱི་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་དག་གོ་  
 ཞེས་ཁོ་ན་ཉིད་མཆི་སྟེ། ཆེ་དང་ལྷན་པ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་འདི་མིང་འདི་  
 ཞེས་བགྱི་བས་དགོ་འདུན་ལས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་གསོལ་ན། གལ་ཏེ་  
 དགོ་འདུན་གྱི་དུས་ལ་བབ་ཅིང་བཟེད་ན། དགོ་འདུན་གྱིས་གནང་བར་མཛོད་  
 ཅིག་དང་། དགོ་འདུན་གྱིས་ཆེ་དང་ལྷན་པ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ། མཁན་པོ་  
 མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་དགོ་འདུན་ལས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་མཛོད་དོ། །  
 འདི་ནི་གསོལ་བའོ། །གསོལ་བ་ཐལ། དེ་ལྟར་གསོལ་བ་གཅིག་དང་བཛོད་པ་  
 གསུམ་སྟེ་གསོལ་བཞིའི་ལས་གྱིས་བསྒྲུབ་དགོས་པས། བཛོད་པ་དང་པོ་ལ་  
 ཐུགས་གཏད་པར་བྱ། དགོ་འདུན་བཙུན་པ་རྣམས་གསན་དུ་གསོལ། ཆེ་དང་  
 ལྷན་པ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་འདི་མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་དགོ་  
 འདུན་ལས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་འཆལ་བས། མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་འདི་  
 མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས། དགོ་འདུན་ལ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་  
 གསོལ་ཏེ། སྐྱེས་པ་ཡང་ལགས། སྐྱེས་པའི་དབང་པོ་དང་ཡང་ལྷན། ལོ་ཉི་ཤུ་  
 ཡང་ལོན། འདིའི་ཆོས་གོས་གསུམ་དང་ལྷུང་བཟེད་ཀྱང་ཆང་། བར་ཆད་གྱི་

ཆོས་རྣམས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་དག་གོ་ཞེས་ཁོ་ན་ཉིད་མཆི་སྟེ། མིང་འདི་ཞེས་  
བགྱི་བ་འདི་མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས། དགེ་འདུན་ལས་བསྐྱེད་པར་  
རྫོགས་པར་གསོལ་ན། དེའི་སྦྲད་དུ་དགེ་འདུན་གྱིས་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་  
འདི། མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་བསྐྱེད་པར་རྫོགས་པར་མཛད་ན།  
ཆེ་དང་ལྡན་པ་གང་དག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་འདི་མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་  
བགྱི་བས་བསྐྱེད་པར་རྫོགས་པར་བཅོད་པ་དེ་དག་ནི་ཅང་མ་གསུང་ཞིག  
གང་དག་མི་བཅོད་པ་དེ་དག་ནི་གསུང་ཞིག་བཅོད་པ་དང་པོ་ཐལ། གཉིས་པ་  
ལ་ཐུགས་གཏད་པར་བྱ། ཞེས་བྱས་ལ་གཉིས་པ་བྱ། བཅོད་པ་གསུམ་པའི་  
སྐབས་སུ་ལས་ཆོགས་པ་ཡིན་ཏེ། མདོ་ཅར་བཅོད་པ་ཐ་མའི་ཆ་གསུམ་པ་  
ལ་བྱབ་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། མཆི་སྟེ་ཞེས་པ་ཡན་ཆད་ངོ་མོ་  
བཅོད་པ་དེ་ནས་བཟུང་གསོལ་ནའི་བར་བྱ་བཅོད་པ། དེའི་སྦྲད་དུ་མན་ཆད་  
བྱེད་ལ་བཅོད་པ་ཡིན་པས། ངོ་མོ་བཅོད་པ་དང་བྱ་བ་བཅོད་པ་གཉིས་རྫོགས་  
པ་གསོལ་ན་ཞེས་པའི་ཆོག་འགགས་པ་དང་མཉམ་དུ་བྲོད་ལ་བསྐྱེད་རྫོགས་  
ཀྱི་སྒྲུལ་པ་སྟེ་ཞིང་ངེད་བྲོད་ཀྱི་སྒྲོབ་དཔོན་དུ་བྱུང་པ་ཡིན་པས། གསོལ་ན་  
ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་ངེད་ཀྱིས་སྐད་གཟེངས་མཐོ་བ་ཞིག་བཅོད་ཅིང་། སེ་  
གོལ་གྱི་བད་སྒྱུར་བས་བདག་གི་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲུལ་པ་སྟེས་པའི་  
དུས་ནི་འདི་ཡིན་སྟུང་པའི་ཐོབ་སྟོབས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དེའི་སྦྲད་དུ་ཞེས་



པའི་ཆོག་བརྗོད་པའི་ཆེ་སྒྲོམ་པ་སྐྱེས་ཟིན་ཅིང། དགེ་སྦྱོང་དུ་གྱུར་སྐྱེས་དུ་  
ཡིད་མ་གཡེང་བར་སྒྲོད་ཅིག བརྗོད་པ་གསུམ་པ་ལ་ཐུགས་གཏད་པར་ཞུ།  
ཞེས་བྱས་ལ་གསུམ་པ་བྱ།

དེ་ནས་དགེ་འདུན་རྣམས་ལས་ཀྱི་མཆུག་སྤྱད་ལ་ཐུགས་གཏད་པར་  
ཞུ། དགེ་འདུན་གྱིས་བཟོད་ཅིང་གནང་ནས། དགེ་འདུན་གྱིས་མིང་འདི་ཞེས་  
བགྱི་བ་འདི་མཁན་པོ་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་མཛད་  
ལགས་ཏེ། འདི་ལྟར་ཅང་མི་གསུང་བས་དེ་དེ་བཞིན་དུ་འཛིན་ཏེ། དེ་ལྟར་  
གསོལ་བཞིའི་ལས་ཀྱིས་ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་འཆའ་  
ཚུལ་གྱི་རྒྱན་སྒྲོམ་ཞིང་འགོག་པར་བྱེད་པའི་ཚུ་ལོན་ལྟ་བུ་ཐོབ། དགེ་སྦྱོང་དུ་  
གྱུར་པས་དགའ་བ་བསྐྱོམས་ཤིག །དེས་དངོས་གཞི་བྱབ་མཆུག་གི་ཆོག་ལ་  
དུས་གོ་བ་དང་བསྐྱབ་པ་བརྗོད་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་དང་པོ་ནི། གནས་བརྟན་  
ཆེ་གོ་མོས་མཛོད་ཅིག་ཅེས་བརྗོད།

དེ་ནས་དགེ་སྦྱོང་དེས་གྱིབ་ཆོད་མཇུག་ལྟགས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྐབས་  
ལྟར་བྱས་ལ། འདིར་མཆུག་ཆོག་གཉིས་ལས་དང་པོ་བསྟེན་བཀྱར་གྱི་གནས་  
དང་གནས་མ་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ་བའི་དོན་དུ་དུས་གོ་བ་ནི། བསྟེན་བཀྱར་  
གྱི་གནས་ནི་རང་ལས་གྱིབ་མ་སོར་གཅིག་ཡན་ཆད་ཀྱི་དུས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་  
གན་པའི་དགེ་སྦྱོང་རྣམས་ཡིན། གནས་མ་ཡིན་པ་རང་ལས་བསྐྱབ་པ་གཞོན་

པའི་དགེ་སྦྲོང་རྣམས་དང་། ས་གཞན་ན་གནས་པའི་དགེ་སྦྲོང་རྣམས་དང་།  
དགེ་སྦྲོང་མ་རྣམས་དང་དགེ་སྦྲོབ་མ་རྣམས་དང་། དགེ་ཚུལ་པ་མ་དང་དགེ་  
བསྐྱེན་མ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཡིན། དེ་ཡང་རགས་པ་ལོ་དང་ཟླ་བས་འཛོག་  
པར་མ་ཟད། ཐ་ན་གྲིབ་མ་སོར་གཅིག་ཡན་ཆད་ཀྱིས་འཛོག་པ་ཡིན། བསྐྱེན་  
བཀྱར་རང་གི་ངོ་བོ་ནི་ཕྱག་འཆའ་བ་དང་། གྲལ་འགོར་གཏོང་བ་དང་། ཉིད་  
པ་དང་པོར་འདྲིམ་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིན། རིག་པར་བྱ་བའི་དངོས་པོ་དྲུག་  
གམ་བདུན་ཅུ་ཡོད་པ་ལས། མདོ་རྩ་འགྲེལ་ལས། སྤ་བའི་རིམ་པ་ནས་  
བཤུད་ཀྱང་བཞེད་པ་པོས་བཞེད་བདེ་ཞིང་ཉན་པ་པོས་བཟུང་བདེ་བའི་ཕྱིར་  
ལོ་ངོ་མཁན་པོའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་བཞེད་དེ། དུས་ཆིགས་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་  
མོ་ལོ་འདི་ཡིན་པས་ད་ལོ་ལོ་འདི་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། དུས་ཆིགས་ལ་དགུན་  
དང་དེའི་དང་དབྱར་དང་དབྱར་ཟུང་དུ་དང་དབྱར་རིང་པོ་དང་ལྷ་ལས་དུས་  
འདི་དང་ཟླ་བ་འདི་ཡིན། དེའི་ཡར་ངོ་མར་ངོ་གཉིས་ལས་འདི་ཡིན། ཆོས་  
འདི་ཡིན། ཉན་མཆན་གཉིས་ལས་ཉན་མོ་ཡིན། སྤ་ངོ་ཕྱི་ངོ་གྲུང་གསུམ་ལས་  
འདི་ཡིན། གྲིབ་ཆོད་སྤྱེས་བྱ་འདི་དང་རྒྱང་པ་འདིའི་དུས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་  
དགེ་སྦྲོང་གི་སྒྲོམ་པ་སྤྱེས་པ་ཡིན་པས། དེ་རྣམས་སེམས་ལ་ཞོག་ལ་རང་  
ལས་ཀྱན་པ་རྣམས་ལ་ཕྱག་དང་གྲལ་ལ་སོགས་པའི་བསྐྱེན་བཀྱར་སྟོབ།  
ཀྱན་པས་བསྐྱེན་བཀྱར་སྟོབས་པ་དང་དུ་ལོང་། དེ་ལྟར་བརྩིས་པས་མཉམ་

བར་གྱུར་ན་ཕྱག་བྱ་མི་དགོས་ཤིང་། གྲལ་མགྲོགས་བྱས་པས་ཆོ་ག་སྟེ།  
 མདོ་རྩ་བ་ལས། དུས་མཉམ་པ་རྣམས་ནི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཕྱག་མི་བྱའོ།  
 སྒྲུང་འོང་བ་དང་པོ་ཡིན་ནོ་ཞེས་གསུངས་སོ། །རིག་པར་བྱས་པའི་དགོས་པ་  
 དངོས་སུ་སྟོམ་པ་ཐོབ་པའི་དུས་ཤེས་པ་དང་བསྟན་པའི་གོ་རིམ་ཤེས་ཤིང་  
 ཁ་ན་མ་ཐོ་བས་མི་གོས་པ་དང་། བརྒྱད་ནས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་  
 པ་འཐོབ་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། དེ་རྣམས་ཀྱིས་རྫོགས་པའི་དུས་གོ་བ་སོང་། དེ་  
 རྣམ་གཉིས་པ་གདམ་ངག་བརྗོད་པའི་དགོས་པ་ནི་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་  
 བསྐྱང་བའི་ཆེད་ཡིན་པས། ཆོ་དང་ལྷན་པ་བྲོད་ཉོན་ཅིག །བཞི་པོ་འདི་དག་  
 ནི་བཙུན་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཙུན་པ་ཡང་དག་པར་  
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མཐུན་ཅིང་གཟིགས་པ་དེས། དེ་ལྟར་རབ་ཏུ་བྱུང་  
 བ་དང་། བསྟན་པར་རྫོགས་པ་དགེ་སྟོང་གི་གནས་སུ་སྤངས་ཏེ། དེ་ལ་གནས་  
 ན་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་ཆོས་འདུལ་བ་ལ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་། བསྟན་  
 པར་རྫོགས་པའི་དགེ་སྟོང་གི་དངོས་པོར་འགྱུར་རོ། །བཞི་གང་ཞེ་ན། གོས་  
 ཕྱག་དར་བྲོད་པ་དང་། ཟས་བསོད་སྟོམས་པ་དང་། གནས་མལ་ཤིང་བྱུང་  
 དང་། སྤོང་བཀྱས་ཏེ་བོར་བ་དང་། འདོད་པ་བསོད་ནམས་ཀྱི་མཐའ་དང་།  
 ངལ་ཤིང་དུབ་པའི་མཐའ་གཉིས་སྤངས་ལ་སྟོད་པ་སྟེ། བྲོད་རི་སྟོད་འཆོའི་  
 བར་དུ་གོས་དང་ཟས་དང་གནས་མལ་དང་སྤོང་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་སྤུང་བ་

ལ་སྦྱོང་པར་སྦྱོའམ། དེས་སྦྱོལ་གས་ཞེས་བརྗོད། ཆེ་དང་ལྡན་པ་ཁྱོད་ཉོན་  
 ཅིག་བཞི་པོ་འདི་དག་ནི། བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་  
 པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མཐུན་ཅིང་གཟིགས་པ་དེས། དེ་  
 ལྟར་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་། བསྐྱེད་པར་རྫོགས་པ་དག་སྦྱོང་གི་ལྗུང་བར་འགྱུར་  
 བའི་ཆོས་སུ་གསུངས་ཏེ། དག་སྦྱོང་གིས་དེ་བྱས་ན་བྱས་མ་ཐག་དག་སྦྱོང་  
 དུ་མི་རུང་། དག་སྦྱོང་དུ་མི་རུང་། །ཤུའི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་མི་རུང་། དག་སྦྱོང་གི་  
 དངོས་པོ་ལས་ཉམས་པར་འགྱུར་ཏེ། དེའི་དག་སྦྱོང་གི་ཚུལ་ཞིག་པར་འགྱུར་  
 ཞིང་ཉམས་པ་བཅོམ་པ་ལྗུང་བ་པམ་པར་འགྱུར་ཏེ། དེའི་དག་སྦྱོང་གི་ཚུལ་  
 གྱིས་སྦྱང་དུ་མེད་པར་འགྱུར་རོ། །འདི་ལྟ་སྟེ། ཤིང་ཏ་ལའི་མགོ་བོ་བཅད་ན་  
 སྦྱོན་པོར་འགྱུར་དུ་མི་རུང་ལ། འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པ་དང་ཡངས་པར་འགྱུར་དུ་  
 མི་རུང་བ་བཞིན་ནོ། །བཞི་གང་ཞེ་ན། མི་ཆངས་པར་སྦྱོང་པ་དང་། མ་བྱིན་  
 པར་ལེན་པ་དང་། སྦྱོག་གཅོད་པ་དང་། བརྒྱན་དུ་སྦྱ་བ་སྟེ། ཁྱོད་ཇི་སྟེད་  
 འཆོའི་བར་དུ་པམ་པར་འགྱུར་བའི་ཆོས་བཞི་ལ་མི་སྦྱོང་དམ། དེས་མི་སྦྱོང་  
 ལགས། ཆེ་དང་ལྡན་པ་ཁྱོད་ཉོན་ཅིག །བཞི་པོ་འདི་དག་ནི། བཅོམ་ལྡན་  
 འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་  
 སངས་རྒྱས་མཐུན་ཅིང་གཟིགས་པ་དེས། དེ་ལྟར་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་བསྐྱེད་  
 པར་རྫོགས་པ་དག་སྦྱོང་གི་དག་སྦྱོང་དུ་བྱེད་པའི་ཆོས་སུ་གསུངས་ཏེ། བཞི་

གང་ཞེ་ན། གཤེ་ཡང་སྦྲར་མི་གཤེ་ ཁྲོས་ཀྱང་སྦྲར་མི་ཁོ། བརྟེན་ཀྱང་སྦྲར་མི་  
 བརྟེན་མཆང་བྱས་ཀྱང་སྦྲར་མི་འབྲུ་བ་སྟེ། ཁྲོད་ཀྱིས་དེང་ཕྱིན་ཆད་དགོ་སྦྱོར་  
 དུ་བྱེད་པའི་ཆོས་བཞི་ལ་སྦྱོད་དམ། དེས་སྦྱོད་ལགས། ཆེ་དང་ལྷན་པ་ཁྲོད་  
 ཉོན་ཅིག་ཁྲོད་བདག་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་ཆོས་འདུལ་བ་ལ་རབ་ཏུ་བྱུང་  
 བ་དང་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་དགོ་སྦྱོར་གི་དངོས་པོ་ཐོབ་ན་ཅི་མ་རུང་སྟུམ་དུ་  
 སྦྱོན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ། ཁྲོད་མཁན་པོར་འོས་པ་དང་སྦྱོབ་དཔོན་དུ་འོས་པ་  
 གཉིས་དང་། དགོ་འདུན་མཐུན་པ་དང་། གསོལ་བ་དང་བཞིའི་ལས་མི་གཡོ་  
 བ་བཞག་པར་མི་འོས་པས་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞིང་བསྟེན་པར་རྫོགས་སོ། །ཆེ་དང་  
 ལྷན་པ་ཁྲོད་ཉོན་ཅིག་བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་ལོ་བརྒྱ་ལོན་པའི་དགོ་སྦྱོར་  
 གིས་བསྐྱབ་པ་གང་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་དེ་ལ་དེ་རིང་བསྟེན་པར་རྫོགས་པས་  
 ཀྱང་བསྐྱབ་པོ། དེ་རིང་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་དགོ་སྦྱོར་གིས་བསྐྱབ་པ་གང་  
 ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་དེ་ལ། བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་ལོ་བརྒྱ་ལོན་པས་ཀྱང་  
 བསྐྱབ་པོ། །དེ་ལྟར་ན་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉིད་ཀྱིས་མཉམ་པ་དང་། བསྐྱབ་པ་ཉིད་  
 ཀྱིས་མཉམ་པ་དང་། སོ་སོར་ཐར་པའི་མདོ་འདོན་པ་ཉིད་ཀྱིས་མཉམ་པ་དེ་  
 ཁྲོད་ཀྱིས་དེང་ཕྱིན་ཆད་བསྐྱབ་པར་བྱ་ཡི། མི་བསྐྱབ་པར་མི་བྱའོ། །དེང་ཕྱིན་  
 ཆད་ཁྲོད་ཀྱིས་མཁན་པོ་ལ་པའི་འདུ་ཤེས་ཉེ་བར་བཞག་པར་བྱའོ། །མཁན་  
 པོས་ཀྱང་ཁྲོད་ལ་བུའི་འདུ་ཤེས་ཉེ་བར་བཞག་པར་བྱའོ། །ཁྲོད་ཀྱིས་དེང་



ཕྱིན་ཆད་མཁན་པོ་ལ་ཇི་སྲིད་འཆོའི་བར་དུ་བསྐྱེན་བཀུར་བྱའོ། །མཁན་  
 པོས་ཀྱང་ཁྱོད་ཉིད་ལ་མཁན་གསོན་གྱི་བར་དུ་ནད་གཡོག་བྱའོ། །དེང་ཕྱིན་ཆད་  
 ཁྱོད་ཀྱིས་ཆངས་པར་མཚུངས་པར་སྦྱོད་པ་རྣམས་དང་། གནས་བརྟན་རྣམས་  
 དང་། བར་མ་རྣམས་དང་། གསར་བྱ་རྣམས་ལ་གྲུས་པ་དང་བཅས་པ་དང་ཞེ་  
 ས་དང་བཅས་པ་དང་། འཇིགས་པ་དང་བཅས་པའི་དབང་དུ་གྱུར་པས་  
 གནས་པར་བྱའོ། །དེང་ཕྱིན་ཆད་ཁྱོད་ཀྱིས་ལུང་ནོད་པར་བྱ། བཟླག་པར་བྱ།  
 ཁ་ཉོན་བྱའོ། །ལུང་པོ་ལ་མཁས་པ་དང་། ཁམས་ལ་མཁས་པ་དང་། སྐྱེ་མཆེད་  
 ལ་མཁས་པ་དང་། ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ལ་མཁས་པ་དང་། གནས་  
 དང་གནས་མ་ཡིན་པ་ལ་མཁས་པར་བྱའོ། །མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱ་བ་དང་།  
 མ་ཉོགས་པ་ཉོགས་པར་བྱ་བ་དང་། མངོན་དུ་མ་བྱས་པ་མངོན་དུ་བྱ་བའི་  
 ཕྱིར་བཙོན་པ་མི་འདོར་བར་བྱའོ། །དེ་དག་ནི་ཁོ་བོས་ཁྱོད་ལ་བསྐྱབ་པའི་  
 གཞི་ཆེ་ལོང་ཆེ་ལོང་ཙམ་ཞིག་བརྗོད་དེ། གཞན་དག་ནི་ཟླ་བ་སྤེད་སྤེད་ཅིང་  
 སོ་སོར་ཐར་པའི་མདོ་འདོན་པའི་ཆེ་ཐོས་པར་འགྱུར་རོ། །

གཞན་དག་ཀྱང་མཁན་པོ་དང་། མཁན་པོ་གཅིག་པ་དང་། སློབ་དཔོན་  
 གཅིག་པ་དང་། གཏམ་འདེས་པ་དང་། ཐེབ་པར་སྦྲ་བ་དང་། སློན་འདིན་དང་།  
 འགྲོགས་བཞེས་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་རྒྱ་ཆེར་སྟོན་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་རབ་  
 མཆོག་གི་བསྟན་པ་ལ། །ཁྱོད་ནི་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པར་འགྱུར། །དལ་དང་

འབྱོར་བ་རྩེད་དཀའ་བས། །འདི་དག་རི་ལྟ་བཞིན་དུ་བསྒྲུབ། །མཛེས་པ་རབ་  
དུ་བྱུང་བ་དང་། །ཡོངས་སུ་དག་པ་བསྟེན་རྫོགས་པར། །རྫོགས་སངས་རྒྱས་  
ཀྱིས་རབ་མཐུན་ཏེ། །བདེན་པའི་མཆོན་གྱིས་བཀའ་སྩལ་ཏོ། །

ཆེ་དང་ལྡན་པ་ཁྱོད་བསྟེན་པར་རྫོགས་ཟིན་གྱིས། །བག་ཡོད་པར་  
སྒྲུབས་ཤིག དེ་ལྟར་སྒྱུར་དངོས་མཐུག་གསུམ་གྱིས་ཁྱོད་བསྟེན་པར་རྫོགས་  
པར་བསྒྲུབ་པའི་ཆོ་ག་ལེགས་པར་བྲུབ་པ་ཡིན། །དེ་ཡང་གཙོ་བོར་མཁན་  
པོའི་བདག་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། །རང་གིས་མཛད་དགོས་པ་རྣམས་  
མཛད། །གཞན་ལ་བསྒྲོ་དགོས་པ་རྣམས་བསྒྲོས་ནས་མཛད་པས། །ཕྱག་  
གསུམ་འཆོལ་ལ་མཁན་པོ་རིན་པོ་ཆེ་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ཞེས་བརྗོད། །དེས་དེ་  
ལྟར་བརྗོད་པ་དང་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་མེ་ཏོག་འཕྲོར་བ་དང་གོང་གི་བསྟེན་  
རྫོགས་ཀྱི་སྒྲུབས་སུ་འབྱུང་བའི་ཐར་པའི་རྒྱལ་མཆོན་བརྟན་པར་བྱུར་ཅིག་  
ཅེས་སོགས་སྟོན་ལམ་བཞི་བརྗོད་ཅིང་། །བྲིམས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་སྟོན་མེད་  
ཅིང་། །ཞེས་སོགས་དང་། །ལུས་ལ་ཆོས་གོས་གསུམ་གྱི་བྲག་ཤིས་ཤོག་  
།ཅེས་སོགས་ཀྱང་བརྗོད་པར་བྱའོ།

མདོན་མཐོངས་ལེགས་རྣམ་གཉིས་སྒྲུབ་བྱེད་གཙོ། །

ཚུལ་བྲིམས་བསྒྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ་ཀུན་གྱི་མཆོག་།

བསྟེན་རྫོགས་སྟོན་པར་གྲགས་ཤིང་དེ་ལེན་པའི། །

སྒྲུལ་ཆོག་མེ་ཉྱག་སྤེང་མཛེས་འདི་ན་མཆིས། །

ཚུལ་འདིར་འབད་ལས་ཐོབ་པའི་རྣམ་དཀར་དགེས། །

ཆེ་རབས་ཀྱན་ཏུ་དལ་ཉེན་རིམ་བརྒྱད་ནས། །

བསྐྱབ་གསུམ་ལྡན་པའི་ཆངས་སྒྲོད་ཉེན་ཉིད་ཀྱིས། །

རྒྱལ་བའི་ལུང་ཉྱགས་དམ་ཆོས་འཛིན་གྱུར་ཅིག །

ཅེས་པ་འདི་ནི། རང་གཞན་འགའ་ཞིག་ལ་ཕན་འདོད་ཀྱི་བསམ་བསམ་  
ཤུགས་བཅུན་པ་ཅོ་ནེའི་ཁྱི་བྱར་བཤད་སྐྱབ་མིང་ཅན་གྱིས་རང་ལོ་དོན་  
གསུམ་ཐོག་ཏུ་དམ་པ་གོང་མའི་མན་ངག་ལ་བཉེན་ནས་དངོས་གཞི་ཡན་  
ལག་འགའ་ཞིག་བསྐྱས་པ་མིན་ཡང་ཅུང་ཟད་མདོར་བསྐྱས་ནས་བཀོད་པའི་  
ཡི་གེ་བ་ནི་ཏུ་ཡི་ལ་ལུང་སྒོ་བཟང་དོན་གྲུབ་པོ། །འདིས་ཀྱང་གཞན་ལ་ཕན་  
ཐོགས་པར་གྱུར་ཅིག །མཛྲ་ལོ། །

## བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲུལ་པ་ལེན་ཚུལ།

༡༡། །ན་མོ་ཤྲུ་ལུ་ན་ཡ། །འདིར་བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲུལ་པ་ལེན་  
བའི་ཚུལ་བྱད་པར་བྱེ་བ་ཞིག་བརྗོད་ན། དེ་ལེན་པ་ལ་ངན་སོང་ལས་ཐར་  
འདོད་ཅམ་དུ་མ་བད། འཁོར་བ་སྒྲི་ལས་ཐར་འདོད་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང་།  
སྒྲུལ་པ་འདི་ཐོག་མར་ལེན་བའི་ཆེ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲུལ་ལྟན་ཞིག་གི་མདུན་དུ་  
ལེན་དགོས་ལ། བྱིས་དུས་བཟང་གསུམ་སོགས་ལ་བསྐྱུང་བའི་ཆེ་རི་ལྟར་བྱ་  
བ་ནི།

དེ་ཡང་སྒྲིར་གང་ཟག་གཞན་གྱི་བྱང་དུ་ལེན་དགོས་པར་བཤད་པ་ལྟར་  
ཡིན་ཡང་། དེ་ལྟར་ལེན་མ་བྱུང་བའི་དམིགས་བསལ་ལྟ་བུར་ཉེན་གྱི་བྱང་དུ་  
ལེན་ཚུལ་རྒྱལ་དབང་ལྔ་པ་ཆེན་པོ་སོགས་ཀྱིས་བཤད་པས། དང་པོ་གང་  
ཟག་གཞན་གྱི་བྱང་དུ་ལེན་བའི་ཆོ། བྱང་ན་སྟོན་བའི་སྒྲུ་ལ་སོགས་བའི་བྱང་  
དུ་མཆོད་པ་བཤམས་ཏེ། ནམ་ལང་ཉི་མ་མ་ཤར་དུས་སུ་བསྒྲུབ་བྱ་དེ། རང་  
རང་ཉེན་ལ་བྱག་འཆལ་རང་ཉིད་མདུན་དུ་བྱས་བཙུག་ཐལ་མོ་སྒྲུར་ནས།  
ཉེན་དེ་ལ་སྟོན་པ་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་། རང་ལ་ཡང་སྟོན་པ་ལྟ་བུའི་འདུ་  
ཤེས་འཛིག་ཏུ་བཙུག་ལ། དལ་འབྱོར་ཉིད་དཀའ་ཚུལ་དང་། ངན་སོང་དང་  
འཁོར་བ་ལས་ཐར་འདོད་དང་། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྒྲུབས་སུ་འགྲོ་

དགོས་ཚུལ་དང་། ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་འདོད་  
དགོས་ཚུལ་རྣམས་རི་ལྟར་འཆམ་པར་རེ་བ་འདུག་ནས། དངོས་བཞི་ལ་མི་འདྲ་  
བ་ཡོད་ཀྱང་འདྲིར་ནི། བཙུན་པ་དགོངས་སུ་གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་  
བགྱི་བ་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་སྟེ་སྟེ་འཆོའི་བར་དུ་རྒྱང་གཉིས་རྣམས་ཀྱི་  
མཆོག་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་རྣམས་  
ཀྱི་མཆོག་ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཆོགས་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་དག་འདུན་  
ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །བདག་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་སང་ཉི་མ་མ་འཤམ་གྱི་  
བར་དང་། རི་སྟེང་འཆོའི་བར་གྱི་ཉ་སྟོང་ཆོས་བརྒྱད་ལ་བསྟན་གནས་ཡན་  
ལག་བརྒྱད་པར་བཙུན་པས་གཟུང་དུ་གསོལ། ཞེས་ལན་གསུམ་བརྗོད་ཅིང་།  
གསུམ་པའི་མཇུག་ཏུ་སྒྲིམ་པ་སྟེ་བའི་བརྗོད་སྟེ། དེ་ནི་སྤྱི་ལོ་སྟེ་ཉེན་གྱི་བྱང་དུ་  
ཆོ་གས་སྤངས་ན་སྟེ་བའི་དགོས་པ་དང་། གལ་ཏེ་ཆོ་གས་ལེན་པ་མ་བྱུང་  
ཀྱང་། ཉེན་གྱི་བྱང་དུ་ཕྱག་བྱས་ནས་སྤངས་པའི་མོས་པ་བྱས་ན། སྤར་དུས་  
གཅིག་ཏུ་སྤངས་པའི་ཉེན་འབྲེལ་གྱིས་སྟེ་བའི་གནད་ཡོད་པར་བཞག་པའི་  
ལུགས་ཡིན་པས་ལེགས། ཉི་མ་གཅིག་ཙམ་ཞིག་སྤང་བ་ལ་ནི། སང་ཉི་མ་མ་  
འཤམ་གྱི་བར་དུ་བསྟན་གནས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པར་བཙུན་པས་གཟུང་དུ་  
གསོལ་ཞེས་པ་ཙམ་གྱིས་ཆོག མཇུག་ཏུ་རང་གིས་ཐབས་ཡིན་ནོ། །དེས་  
ལེགས་སོ། །ཞེས་བྲ། གལ་ཏེ་ཉི་མ་འཤམ་བའི་རྗེས་སུ་ལེན་འོང་ན་ཡང་བསྟོན་



ཏུ་མི་རུང་སྟེ། བཞེག་ན་དགོ་བའི་བར་ཆད་དུ་འགྱུར་ངོ། །

དེས་ན་དགོས་པའི་དབང་གཙུག་ཆེ་བར་བྱས་ཏེ། སྒར་བཞིན་བྱར་རུང་  
ངོ། །གཞན་དུ་ན་སྒྲོམ་པ་ལེན་པའི་དུས་སྤེལ་བ་ཙམ་གྱིས་འགོག་ན། དེས་  
འབྱུང་གི་བསམ་པ་མེད་ན་སྒྲོམ་པ་མི་སྤྱེ་བར་བཤད་པས་རི་ལྟར་བྱ། དེའི་ཆེ་  
ཁྱོད་ལ་དེས་འབྱུང་གི་སྒྲོ་མེད་པས་སྒྲོམ་པ་མི་སྤྱེ་ཞེས་བྱས་ནས་བཞེག་ཏུ་  
མི་རུང་བ་བཞིན་ནོ། །བཞེག་ན་ནི་སྒྲོམ་པ་དངོས་སུ་མ་བད། སྒྲོམ་པ་རྩེས་  
མ་ཐུན་པ་ལེགས་སྒྲོན་ཙམ་ལ་ཡང་བར་གཙུག་དུ་འགྱུར་བའམ་ཉེས་པ་ཡོད་  
པས་བཏང་སྒྲོམས་སུ་བྱ་དགོས་སྟེ། དཔེར་ན་རབ་བྱུང་དང་བསྟན་ཚུགས་  
མང་པོ་སྟབས་གཅིག་བསྒྲུབ་པའི་སྟབས་བཞིན་ནོ། །གཞན་ཡང་ལུགས་མི་  
འདྲ་བ་མང་ཞིང་བསྐྱུང་བ་བརྩེད་ནས་བཅུ་གྲངས་ཀྱང་སྒྲུངས་ཆོག་ལ། ཉིན་ཞག་  
ཕྱེད་པའི་བསྟན་གནས་ཀྱང་ཡོད་པར་བཤད་པས། མདོར་ན་སྟོགས་གཅིག་  
མཐོང་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་གི་སྤྱིར་བཏང་དམིགས་བསལ་དུས་དང་གནས་  
སྟབས་དགོས་དབང་སོགས་ཀྱང་ཤེས་དགོས་སོ། །མཇུག་ཏུ་བསྒྲུབ་པ་  
བཟོད་པ་ནི། སྒྲོན་གྱི་འཕགས་པ་དབྱ་བཙུག་པ་དེ་དག་གིས་བསྒྲུབ་པ་རི་  
ལྟར་བསྐྱུང་བ་དེ་བཞིན་དུ་བསྐྱུང་སྟམ་པའི་སྒྲོ་ནས་འདིའི་རྩེས་སྒྲོས་གྱིས་  
ཤིག་ བཙུན་པ་དགོངས་སུ་གསོལ། རི་ལྟར་འཕགས་པ་དབྱ་བཙུག་པ་དེ་  
དག་གིས་རི་སྤྱོད་འཆོའི་བར་དུ་སྟོག་གཙུག་པ་སྐྱངས་ཏེ། སྟོག་གཙུག་པ་

ལས་སྐྱར་ལོག་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ཀྱང་དུས་འདི་  
ནས་བཟུང་སྟེ་སང་ཉི་མ་མ་ཤར་གྱི་བར་དང་། ཇི་སྟེང་འཆོའི་བར་གྱི་ཉ་སྟོང་  
ཆེས་བརྒྱད་ལ་སྟོག་གཅོད་པ་སྤངས་ཏེ། སྟོག་གཅོད་པ་ལས་སྐྱར་ལོག་པར་  
བགྱིའོ། །ཡན་ལག་དང་པོ་འདིས་བདག་འཕགས་པ་དག་བཅོམ་པ་དེ་དག་གི་  
བསྐྱབ་པ་ལ་རྗེས་སུ་བསྐྱབ་པོ། །རྗེས་སུ་བསྐྱབ་པོ། །རྗེས་སུ་བགྱིད་དོ། །

གཞན་ཡང་ཇི་སྟེང་འཕགས་པ་དག་བཅོམ་པ་དེ་དག་གིས་ཇི་སྟེང་  
འཆོའི་བར་དུ་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་དང་། མི་ཆངས་པར་སྟོད་པ་དང་། རུན་དུ་  
སྐྱ་བ་དང་། འབྱའི་ཆང་དང་། བཅོས་པའི་ཆང་དང་། སྟོས་པར་འགྱུར་བ་བག་  
མེད་པའི་གནས་དང་། སྐྱ་གར་དང་། རོལ་མའི་སྐྱ་དང་། བྲེང་བ་དང་། སྟོས་  
ཉུག་པ་དང་། རྒྱན་དང་ཁ་དོག་འཆང་བ་དང་། བྱི་སྟན་མཐོན་པོ་དང་། བྱི་སྟན་  
ཆེན་པོ་དང་། དུས་མ་ཡིན་པའི་ཁ་བས་སྤངས་ཏེ། དུས་མ་ཡིན་པའི་ཁ་བས་  
ལས་སྐྱར་ལོག་པ་དེ་བཞིན་དུ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ཀྱང་དུས་  
འདི་ནས་བཟུང་སྟེ། སང་ཉི་མ་མ་ཤར་གྱི་བར་དང་། ཇི་སྟེང་འཆོའི་བར་གྱི་  
ཉ་སྟོང་ཆེས་བརྒྱད་ལ་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་དང་། མི་ཆངས་པར་སྟོད་པ་དང་།  
རུན་དུ་སྐྱ་བ་དང་། འབྱའི་ཆང་དང་། བཅོས་པའི་ཆང་དང་། སྟོས་པར་འགྱུར་  
བ་བག་མེད་པའི་གནས་དང་། སྐྱ་གར་དང་། རོལ་མའི་སྐྱ་དང་། བྲེང་བ་དང་།  
སྟོས་ཉུག་པ་དང་། རྒྱན་དང་ཁ་དོག་འཆང་བ་དང་། བྱི་སྟན་མཐོན་པོ་དང་། བྱི་

སྟན་ཆེན་པོ་དང་། དུས་མ་ཡིན་པའི་ཁ་བས་སྤངས་ཏེ། དུས་མ་ཡིན་པའི་ཁ་  
བས་ལས་སྤང་ལོག་པར་བགྱིའོ། །ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་འདིས་བདག་འཕགས་  
པ་དག་བཙུག་པ་དེ་དག་གི་བསྐྱབ་པ་ལ་རྩེས་སུ་བསྐྱབ་པོ། ། རྩེས་སུ་བསྐྱབ་  
པོ། །རྩེས་སུ་བགྱིད་དོ། །ལན་གཅིག་བརྗོད། ཐབས་ཡིན་ནོ་དང་། ལེགས་སོ་  
ཞེས་བྱའོ། །

གཉིས་པ་སྤྱིས་གང་བག་གཞན་གྱི་མདུན་དུ་ལེན་པར་མ་གྲུབ་ན་རྟེན་  
གྱི་དུང་དུ་ཆོ་གས་ལེན་པ་ནི། རྟེན་དེ་དག་ལ་སྟོན་པ་སོགས་དངོས་ཡིན་པའི་  
འདུ་ཤེས་བཞག་ནས། སྟོམ་པ་ལེན་འདོད་ཀྱི་བསམ་པས་ཐུག་ལན་གསུམ་  
བྱས་ཏེ་དུས་མོ་བཙུགས་ནས་ཐལ་མོ་སྒྱུར་ཏེ། སྟོན་པ་དགོངས་སུ་གསོལ།  
བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་ཞེས་པ་ནས་སང་ཉི་མ་མ་ཤར་གྱི་བར་དུ་  
བསྟེན་གནས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པར་སྟོན་པས་གཟུང་དུ་གསོལ་ཞེས་པའི་  
བར་ལན་གསུམ་རར་ལྟར་དང་། མདུག་དུ་སྟོན་པས་ཐབས་ཡིན་ནོ་ཞེས་  
གསུང་པར་མོས་ཏེ་རང་གིས་ལེགས་སོ་ཞེས་བརྗོད། བསྐྱབ་པ་བརྗོད་པའི་  
ཆོ་ཡང་། སྟོན་པ་དགོངས་སུ་གསོལ། ཞེས་སོགས་ལན་གཅིག་བརྗོད། ཆོ་  
ག་འདི་ལྟར་མ་གྲུབ་ན་མོས་པས་ལེན་ཚུལ་ནི་རར་བཤད་པ་ལྟར་རོ། །

སྟོམ་པ་འབོག་པ་པོ་ཡོད་ན་དེས་སྟོམ་པ་བསྐྱང་པའི་པན་ཡོན་བསྐྱུན་  
གནས་སྐབས་ལྟ་དང་མིའི་རྟེན་ཐོབ་པ་དང་། མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་

འཕང་འཕྲོ་བ་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་སོགས་སྐབས་བསྟན་གྱིས་བརྗོད་པར་  
བྱའོ།

སྟོན་པན་ཡོན་ལ་ལུང་མཆོན་ཅམ་ནི། བསྐྱུང་བ་པོ་དེ་མ་འོངས་པ་ན་  
བྱམས་པའི་བསྟན་པ་ལ་དག་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་ཕྲོ་བ་པར་འགྱུར་ཞེས་  
གསུངས་ཏེ། བྱམས་པ་ལུང་བསྟན་པའི་མདོ་ལས། བཙུ་བཞི་དང་ནི་བཅོ་ལྔ་  
དང་། །དེ་བཞིན་ཟླ་གཅིག་ཆེས་བརྒྱད་དང་། །ཆོ་འབྲུལ་གྱི་ནི་ཟླ་བ་ལ། ཡན་  
ལག་བརྒྱད་ལེགས་མཉམ་གཞག་ཅིང་། བསྟན་གནས་གསོ་སྦྱོང་བྱས་ན་ནི།  
ང་ཡི་བསྟན་ལ་ལྷགས་སོ་ཞེས། །དོན་འདི་རབ་ཏུ་གསུང་བར་འགྱུར། །ཞེས་  
གསུངས་ཤིང་། དེར་མ་ཟད། བསྐྱུང་མཁན་དེ་གནས་སྐབས་ལྟའི་རྒྱལ་པོར་  
འགྱུར་ཞིང་མཐར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཕྲོ་བ་པར་འགྱུར་ཏེ། བརྒྱ་བྱིན་  
དང་སྟོན་པ་གཉིས་ཀས་མཐུན་པར། ཟླ་བ་ཡར་གྱི་ཆེས་བརྒྱད་དང་། །ཆོ་  
འབྲུལ་གྱི་ནི་ཟླ་བ་ལ། །བསྟན་གནས་ཡན་ལག་བརྒྱད་བསྐྱུང་ན། །དེ་ནི་ང་  
དང་འབྲ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། འདུལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་སྦྱང་པོ་  
ལས། གནས་སྐབས་འབྲས་བུ་ལྟ་མི་ དང་། །མཐར་ཐུག་འབྲས་བུ་བྱང་ཆུབ་  
གསུམ། །འཕྲོ་བ་པར་འགྱུར་ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། །ཞེས་བཤད་པ་ལྟར་  
རོ།

སྦྱིར་མདོའི་སྐྱས་བེན་ལས་ནི་འགྲོ་བ་གཞན་གྱི་རྟེན་ལ་བསྟན་གནས་

སྐྱུང་བ་ཡོད་པར་བཤད་ཀྱང་། དེ་ནི་ལུགས་གཞན་ཡིན་པ་དང་བར་མའི་དགོ་  
བ་ཅམ་ལ་དགོངས་ཀྱི། གྲེ་སྤྱི་ལུགས་འདིར་བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་མ་  
ཡིན་ལ། ཉིན་ཞག་བྱེད་པའི་བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ཡང་དེ་དངོས་མིན་ཏེ།  
ལེགས་སྐྱུང་ཅམ་དང་བར་མའི་དགོ་བ་ཅམ་ཡིན་པའི་བྱིར་རོ། །

སྐྱུང་གནས་ལ་བསྟེན་གནས་ཀྱི་ཐ་སྐྱུང་ཡོད་ཀྱང་དོན་མི་འདྲ་སྟེ། སྐྱུང་  
གནས་ནི་སྤྱི་ནལ་འབྱོར་ལ་གནས་ཆེ་བས་སྒྲོམ་བཀག་སྟེ་སྟོགས་པར་  
གནས་པའི་དོན་ཡིན་ལ། བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྐྱེད་ཅི་དག་བཅོམ་ཐོབ་པ་དང་  
ཉེ་བར་གནས་པའི་དོན་ཡིན་པའི་བྱིར་རོ། །འོན་ཀྱང་དེ་གཉིས་ཀ་ཉིན་ཞག་  
གཅིག་ཅམ་དུ་ཁས་ལེན་པ་དང་། སྐྱུང་བྱ་བརྒྱད་སྟོང་བར་ཁས་ལེན་པ་ཅམ་  
ལ་ནི་འདྲོ། །

ཞེས་པ་འདི་ཡང་བཤད་སྐབ་མིང་ཅན་གྱིས་གཞན་ལ་པན་འདོད་ཀྱི་  
བསམ་བས་སྐྱུང་བའི་ཆེ། །པར་དུ་བརྒྱུ་བ་པོ་རང་གི་སྤྱག་གཡོག་འཇམ་  
དབྱངས་རྒྱ་མཚོའོ། །མཁྱེ་ལོ། །



༡༡། །བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱའི་གཞི་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་

མདོར་བསྐྱས་སྟོགས་ལ་འདུག་སྟེ།

ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

གཞི་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་མདོར་བསྐྱས།

༡༢། །རྩ་མོ་ཤྲུག་ཕུན་ཡེ།

འདུལ་བའི་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །

བརྗོད་བྱ་གཞི་གསུམ་རྣམ་གཞག་གི། །

སྤྱིང་པོ་སྟོ་ལྷན་གཞན་དག་ལ། །

མན་སྤྱིར་གོ་སྤྱིར་བཤད་པར་བྱ། །

འདིར་འདུལ་བའི་ཡིག་ཆ་ནས་འབྱུང་བའི་དོན་ཉི་བར་མཁོ་བ་འགའ་  
ཞིག་བསྐྱས་ནས་དགོད་པར་བྱ་སྟེ།

དེ་ཡང་སྤྱིར་གཞི་དེ་ལ་གསུམ་དང་བཅུ་བདུན་གཉིས་ལས་དང་པོ་ནི།  
སྟོམ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་དང་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་སྤྱིང་བར་བྱེད་  
པ་དང་ཉམས་ན་སྤྱིར་བཅོས་པའི་གཞི་གསུམ་སྟེ། འདུལ་བའི་གཞུང་དོན་  
ཐམས་ཅད་ནི་དེར་འདུས་སོ། །

འདིར་ནི་བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱའི་གཞི་གསུམ་སྟེ། བསྐྱབ་པ་ཡོངས་སུ་  
སྤྱིང་བ་དང་བདེ་བར་གནས་པའི་རྒྱུན་བསྟེན་པ་དང་ལས་ཀྱི་གཞིའོ། །དང་པོ་

ལ་ཡང་གཞི་གསུམ་སྟེ། གསོ་སྦྱང་དང་དབྱར་གནས་དང་དགག་དབྱེའོ། །

དང་པོ་ལ་གཉིས། ཐུན་མོང་གི་རྣམ་གཞག་དང་། སོ་སའི་རང་བཞིན་  
ནོ། །དང་པོ་ལ་ལྷ། སྒྲ་དོན་དང་དབྱེ་བ་དང་བསྐྱུ་བ་དང་གོ་རིམ་དང་མན་ཡོན་  
ནོ། །དང་པོ་ནི། བསྐྱུ་བ་པ་གསོ་ཞིང་སྟེག་པ་སྦྱང་བས་ན་གསོ་སྦྱང་ཞེས་བྱའོ། །

གཉིས་པ་དབྱེ་ན་བདུན་ཏེ་ཞི་གནས་ཀྱི་གསོ་སྦྱང་དང་མཐུན་པ་དང་  
བཙུ་བཞི་པ་དང་བཙེ་ལྷ་པ་དང་གཞོད་པ་བསྒྲེག་པ་དང་ཚོད་པ་ཞི་བ་དང་བཟ་  
ཞེས་བའི་གསོ་སྦྱང་རོ། །

གསུམ་པ། དེ་དག་བསྐྱུ་ན་ཞི་གནས་དང་མཐུན་པའི་གསོ་སྦྱང་གཉིས་  
སྟེ་འདུ་སྟེ་བྱེ་མ་ལྷ་མཐུན་པའི་གསོ་སྦྱང་གི་ནང་དུ་འདུ་བའི་བྱེར་རོ། །

བཞི་པ་ལ། གཞི་གནས་ཀྱི་གསོ་སྦྱང་ཞེས་པ་ནི་ཞི་ལྷག་གཉིས་སོ་སོ་  
དང་། གཉིས་ཀ་ཟུང་འབྲེལ་དུ་བསྒྲོམ་པ་ཅི་རིགས་ཏེ། སྦྱེ་རིམ་གྱི་དབང་དུ་  
བྱས་ན་མཐུན་པའི་གསོ་སྦྱང་ལ་བཏེན་ནས་ཞི་གནས་ཀྱི་གསོ་སྦྱང་འབྱུང་  
ཡང་། གཞུང་དུ་རྫོད་བྱེད་ཉུང་བ་དང་མཆོག་གི་དབང་དུ་མཛད་ནས་ཞི་གནས་  
ཀྱི་གསོ་སྦྱང་སྟོན་དུ་གསུངས་སོ། །

ལྷ་པ་ནི། གནས་སྐབས་མངོན་མཐོ་ལྷ་མི་དང་མཐར་ཐུག་ཟུང་འདས་  
འཐོབ་པར་འགྱུར་བའོ། །

གཉིས་པ་ལ་ཞི་གནས་སྒྲོམ་ཚུལ་ནི་གཞན་དུ་ཞེས་བར་བྱ་ཞིང་།

མཐུན་པའི་གསོ་སྦྱང་འཆད་པ་ལ་གསུམ། གང་དུ་བྱ་བའི་གནས། གང་གིས་  
བྱེད་པའི་གང་ཟག རི་ལྟར་བྱ་བའི་ཆོ་གའོ། །དང་པོ་ནི། ཆོ་གའི་སྒོ་ནས་སྒོ་  
མཐུན་བྱས་ཤིང་རང་བྱུང་པ་ལམ། སྦྱིས་བྱས་ཚེ་ལ་བས་བྱས་པ་གང་རུང་སྟེ་  
ཆུང་ཆད་གདིང་བ་བཞི་བཅུ་ཤིང་བ་དང་། ཆོ་ཆད་དབྱས་ནས་སྤྱོད་གས་སུ་  
དཔག་ཆད་བྱེད་གསུམ་གསུམ་ཡོད་པའི་གནས་སུ་བྱ་བའོ། །

གཉིས་པ་ནི་སྦྱིར་རབ་རྒྱང་སྡེ་ལྷ་ཀས་བྱ་དགོས་ལ། བྱེ་བྲག་ཏུ་མི་  
མཐུན་པ་གཉིས་དང་བྲལ་བ་སོགས་དང་འདུན་པ་དང་ཡོངས་དག་འབྲལ་  
བའི་སྒོ་ནས་རུང་ཞིང་བོས་པའི་གང་ཟག་གིས་བྱེད་དོ། །

གསུམ་པ་ལ་གསུམ། སྦྱིར་དངོས་རྗེས་གྱི་རིམ་པའོ། །དང་པོ་ནི། གཞི་  
བརྒྱང་པ་སོགས་གྱིས་དགོ་འདུན་བསྐྱབ་བ་དང་། ལྷང་བ་སྦྱིར་བཅོས་པ་དང་།  
ཆོས་ཉན་བཤད་བྱེད་པའོ། །

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ལ་གཉིས། དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་བྱ་བ་དང་། ཆོ་ག་རི་  
ལྟར་བྱ་བའོ། །

དང་པོ་ལ་གཉིས། སྦྱིར་བསྐྱན་པ་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པའོ། །སྦྱིར་  
ལོ་གཅིག་ལ་གསོ་སྦྱང་ཉེར་བཞི་ཡོད་དེ། བཅུ་བཞི་པ་རྒྱག་དང་བཅོ་ལྷ་པ་  
བཅོ་བརྒྱད་ཡོད་པའི་སྦྱིར། དེ་ཡང་ཡར་ངོའི་བཅུ་གཉིས་པོ་ཐམས་ཅད་མར་  
ངོའི་ནང་ནས་རྒྱག་སྟེ་བཅོ་བརྒྱད་ནི་ཞག་ཐུབ་པའི་བཅོ་ལྷ་པ་ཡིན་ཞིང་།

མར་ངོའི་གཞན་དུག་ནི་ཞག་མི་ཐུབ་པའི་བརྩ་བཞི་པ་ཡིན་ལ། རྩ་ལྷག་ཡོད་པའི་ཆེ་ཉིར་དུག་ཀྱང་འབྱུང་ངོ་། །

གཉིས་པ་ལ་ལྷ། སྒྲོན་དང་དུས་དང་རྩ་བ་དང་འབྱུང་བའི་རྒྱ་དང་དོགས་གཙོད་དོ། །དང་པོ་ནི། གསོ་སྦྱང་བཙུ་པ་རྣམས་ལ་ཞག་ཐུབ་པ་ཞེས་བྲ་སྟེ། འཇིག་རྟེན་གྱི་གྲགས་པ་ལྷར་ཉིན་ཞག་བཙུ་པ་ལོངས་པའི་དུས་སྟེ་བྲ་དགོས་པའི་ཕྱིར། བརྩ་བཞི་པ་ལ་ནི་ཞག་མི་ཐུབ་ཅེས་བྲ་སྟེ། ཆེས་ཞག་གིས་ཉིན་ཞག་གི་དོད་མ་ཐུབ་པའི་དབང་གིས་ཆེས་ཞག་བཙུ་པ་ཡིན་ཀྱང་ཉིན་ཞག་བརྩ་བཞི་པའི་དུས་སྟེ་བྲ་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཆེས་ཞག་གིས་ཉིན་ཞག་གི་དོད་མི་ཐུབ་སྟེ། ཆེས་ཞག་ནི་ཉིན་ཞག་ལས་ཆུ་ཆོད་གཅིག་མ་ལོངས་ཅམ་གྱིས་ཐུང་བའི་ཕྱིར་ངོ་། །

གཉིས་པ་ནི། དགུན་སྟོད་དགུན་སྦྱང་དཔྱིད་སྟོད་སྦྱང་། དབྱར་སྟོད་སྦྱང་གཉིས་རེ་སྟེ། དུས་ཆོགས་དུག་ལ་རྩ་བ་གཉིས་གཉིས་ཡོད་པའི་རྩ་བ་ཕྱིད་དང་གཉིས་འདས་ཤིང་ཕྱིད་ལུས་པའི་ཆེ་ཞག་མི་ཐུབ་དེ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་ནི། ཉོར་རྩ་དང་སྒྱར་ན་གོ་སྒྲ་བས་ཉོར་རྩ་དང་པོ་གསུམ་པ་ལྷ་པ་བདུན་པ་དགུ་པ་བརྩ་གཅིག་པ་སྟེ་དུག་གི་མཐུག་ཏུ་ཞག་མི་ཐུབ་འབྱུང་བས་གསོ་སྦྱང་བརྩ་བཞི་པ་ཡིན་ལ། གཞན་ཐམས་ཅད་བཙུ་པ་སྟེ་བརྩ་པའི་བརྩ་དུག་ནས་ལོ་འགོ་བཟུང་ཤིང་མར་ངོ་སྟོན་འགྲོའི་དབང་དུ་བྱས་

ན། ཉ་སྐར་དང་སྐར་ན་རྒྱལ་དང་དཔོ་དང་ས་ག་དང་ཚུ་སྟོང་ཁུམས་དང་སྟོན་  
དུག་སྒྲ་བ་དུག་གི་མར་ངོ་ལ་ནི་བཅུ་བཞི་བ་འབྱུང་། དེ་དུག་གི་ཡར་ངོ་དང་  
མགོ་མཚུ་ནག་པ་བསྟོན་གྱོ་བཞིན་ཐ་སྐར་དུག་གི་ཡར་ངོ་མར་ངོ་གཉིས་ཀ་  
ལ་བཅོ་ལྔ་འབྱུང་བའི་སྟེ།

བཞི་བ་ནི། ཉོར་སྒྲ་བཅུ་གཅིག་པའི་མར་ངོ་ལ་གསོ་སྟོང་བཅུ་བཞི་བ་  
བྱས་ནས་ཉོར་སྒྲ་དང་པོའི་མར་ངོའི་ཉིན་ཞག་བཅུ་བཞི་བ་ལ་ཞག་མི་བྱབ་  
འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། བཅུ་གཉིས་པའི་ཆེས་གཅིག་ནས་དང་པོའི་  
ཉོར་དགའའི་བར་ལ་ཉིན་ཞག་དུག་ཅུ་མ་རྫོགས་ཀྱང་ཆེས་ཞག་དུག་ཅུ་རྫོགས་  
པའི་སྟེར་ཏེ། དེ་ནས་དེའི་བར་ལ་ཉིན་ཞག་དང་དགུ་རྫོགས་པ་གང་ཞིང་། ཉིན་  
ཞག་དང་དགུ་དང་ཆེས་ཞག་དུག་ཅུ་ནི་ཅུང་ཟད་ཅམ་མ་གཏོགས་ཡུན་མཉམ་  
པའི་སྟེར་ཏེ། ཉིན་ཞག་དང་དགུ་འདས་པའི་ཆེ་ཆེས་ཞག་དང་དགུ་འདས་པར་མ་  
ཟད་ཚུ་ཆོད་དང་དགུ་མ་ལོངས་ཅམ་ཞིག་ཀྱང་འདས་པ་གང་ཞིག་རགས་ཅིས་  
ཚུ་ཆོད་དང་དགའའི་ཡུན་ཆད་ལ་ཆེས་ཞག་གཅིག་ཏུ་འཛོག་པའི་སྟེར། དེ་ནས་  
དེའི་བར་ལ་ཆེས་ཞག་དུག་ཅུ་ཡོད་ཀྱང་ཉིན་ཞག་དང་དགུ་ལས་མེད་པས་ན་  
ཉིན་ཞག་གཅིག་ཆད་པར་བཞག་སྟེ། ཅུང་ཟད་རྒྱས་པར་ནི་བདག་གིས་  
འདུལ་བའི་ཡིག་ཆ་དང་དུས་ཆོག་གི་བཤའ་པར་བྲིས་བྲིན་པས་མི་འཆད་  
དོ། །



ལྷ་པ་ནི་གསོ་སྦྱང་བཅུ་བཞི་པ་རྣམས་ཉིན་ཞག་ལ་སྟོས་ནས་བཅུ་བཞི་  
པ་ཡིན་ལ། ཆེས་ཞག་ལ་སྟོས་ནས་ནི་བཙེ་ལྷ་པ་སྟེ་དུས་ནོར་ནས་བྱས་པ་ལ་  
ནི་ངེས་པ་མེད་དོ། །གཞན་གཞོན་པ་བསྒྲོག་པའི་གསོ་སྦྱང་སོགས་བྱེད་པའི་  
དུས་ནི་རྣམ་དགོས་པའི་ཆེ་ཡིན་གྱི། དུས་ངེས་པ་ཅན་མེད་དོ། །གཉིས་པ་ཆོ་  
ག་ཇི་སྟར་བྱ་བ་ལ་སྟོན་དུ་སྦྱང་བ་བྱིན་བརྒྱབ་བྱ་བ་གསུངས་ཀྱང་ཡུལ་ཆོས་  
ཀྱིས་ཕྱག་ལེན་དུ་མི་བྱེད་པ་མང་ལ། གཞན་ཉེན་རབ་བྱུང་བསྟེན་པར་མ་  
རྫོགས་པས་སྦྱི་བཤགས་ཡན་བྱས་ཇིས་གསོ་སྦྱང་གི་སྒྲགས་ཆིག་ལན་  
གསུམ་བརྗོད་དགོས་ལ། བསྟེན་པར་རྫོགས་པས་ནི་སོ་ཐར་གྱི་མདོ་འདོན་  
པའི་སྒྲོ་ནས་གསོ་སྦྱང་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ད་ལྟ་སྦྱང་གཞི་ཅུ་མ་འདོན་པ་  
ཕྱག་ལེན་དུ་དར་ཡང་། གཞན་པམ་པ་དང་སྟག་མ་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ཡང་  
འདོན་མི་རུང་བ་མིན་ནོ། །

གསུམ་པ་ནི། ཇིས་སྦྱ་བསྟོ་བ་དང་སྟོན་ལམ་ཇི་སྐད་འབྱུང་བ་བཞིན་  
བྱའོ། །དེ་དག་ནི་སྦྱིར་བཏང་སྟེ། དམིགས་བསལ་ལ་ཡོངས་སྦྱ་དག་པ་དང་།  
བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་དང་། མདོར་བསྐྱས་པ་དང་། དགག་དབྱེའི་གསོ་སྦྱང་  
དང་བཞི་ཡོད་པའི་དང་པོ་ནི། སྟོ་བྱར་པ་དང་ནད་པ་སོགས་ཀྱིས་དག་འདུན་  
ལ་ཡོངས་དག་ཕུལ་བ་དང་། གཉིས་པ་ནི། གསོ་སྦྱང་བྱེད་པ་པོ་གངས་མ་  
ཆང་ན་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་སྒྲགས་ཆིག་ལན་གསུམ་བརྗོད་པ་དང་།

གསུམ་པ་ནི། རང་གཅིག་བྱ་ལྟ་བུས་གསོ་སྦྱང་གི་དུས་སུ་སྡིག་པ་ཅི་  
ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། ཞེས་སོགས་ཀྱི་ཆོག་བཅད་གཉིས་ཙམ་བརྗོད་པ་དང་།  
བཞི་པ་ནི་དགག་དབྱེ་བྱས་པས་ཀྱང་གསོ་སྦྱང་བྱས་པའི་གོ་ཆོད་པའོ། །

གཉིས་པ་དབྱར་གནས་ལ་དུག་དགོས་པ་དང་གང་ཟག་དང་གནས་དང་  
དུས་དང་ཆོ་ག་དང་དམ་ཆོག་གོ། །དང་པོ་ནི། ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གྱི་  
ཡོན་ཏན་འཕེལ་བ་དང་། གཞན་ལ་མི་གཞོད་པ་དང་། གནས་ཞིག་རལ་  
བཅོས་པ་དང་། བྱ་བ་མང་བ་སྤང་བ་སོགས་སོ། །གཉིས་པ་ནི། རབ་བྱུང་སྡེ་  
ལྔ་ཀས་ཀྱང་རུང་སྟེ། དམིགས་བསལ་མི་རུང་བ་ནི་ཡོད་དོ། །

གསུམ་པ་ནི། མཆན་མ་བརྟན་པོ་དང་ལྷན་པའི་གནས་སྤར་བ་ཤད་པའི་  
ཆོ་ཆད་དུ་བྱས་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཡིད་དང་མཐུན་ཞིང་མཐུན་རྒྱུན་འཛོམ་པོར་ཁས་  
ལེན་པ་ནི་གཙུག་ལག་ཁང་ལྟ་བུར་བྱ་བའི་ཐོག་དང་མཐའ་སྒྲོར་དང་སྒྲོ་མེད་  
པའི་ཐང་སོགས་སུ་བྱར་མི་རུང་ངོ། །ཞེས་པ་ལ། དུས་ཆོགས་དང་བསྐྱུན་  
དགོས་པས་དེ་ལ་བཞི་དང་ལྔ་གཉིས་ལས། དབྱར་སྤར་མ་ནི་དབྱར་སྒྲུབ་འབྲིང་  
པའི་ཉའི་ཕྱི་ཉིན་ཏེ། འཇིག་རྟེན་ཡོངས་གྲགས་ལ་དུག་པའི་བཙུ་བྱ་གཡིན་ལ།  
དེ་དབྱར་སྒྲུབ་ཐ་ཆུང་གི་མར་ངོའི་ཆེས་གཅིག་ཏུ་བྱས་ཏེ་དེ་ནས་སྟོན་སྒྲུབ་འབྲིང་  
པའི་ཆེས་བཙོ་ལྗེའི་བར་སྒྲུབ་གསུམ་ཁས་ལེན་དགོས་ཤིང་། དོན་ལ་དགུ་  
པའི་བཙོ་ལྗེའི་བར་ངོ། །དབྱར་ཕྱི་མ་ནི་དབྱར་སྒྲུབ་ཐ་ཆུང་གི་ཉའི་ཕྱི་ཉིན་ཏེ།

ཡོངས་གྲགས་ལ་བདུན་པའི་བཙུ་བྱ་གཡིན་ལ། དེ་སྟོན་ཆེ་ར་བའི་མར་ངོའི་  
 ཆེས་གཅིག་དང་། དེ་ནས་སྟོན་ཆེ་ཐ་ཆུང་གི་བཙོ་ལྷའི་བར་ཆེ་བ་གསུམ་དུ་  
 ཁས་ལེན་པའོ། །དེ་ནི་དོན་ལ་བཙུ་བའི་བཙོ་ལྷའི་བར་ཏེ་ཆེ་བ་ཆང་མ་གསུམ་  
 རེ་ཡིན་ཡང་ད་ལྟ་ཆེ་བྱེད་དང་གཉིས་རེ་ཙམ་ཞིག་ཁས་ལེན་པ་ནི་དུས་ཀྱིས་  
 དབང་སྟེ། སྦྱིན་བདག་བྱེད་མཁན་དགོན་པའི་དབང་ལ་སོགས་པས་ཡིན་ནོ། །  
 འོན་ཀྱང་ཁས་ལེན་པའི་ཆེ་ཆེ་བ་གསུམ་དུ་ཁས་ལེན་དགོས་སོ། །

དུས་ཆིགས་ལ་ལྷུང་བྱེད་པའི་ཆོ། དགུན་དབྱིད་ཀྱི་ཆེ་བ་བཞི་བཞི་  
 རྩོགས་པའི་རྩེ་ས་ཀྱི་དབྱར་ཙམ་ཀྱི་ཆེ་བ་གོ་བཞིན་ཆེ་བའི་མར་ངོའི་ཆེས་  
 གཅིག་ནས་དབྱུག་པ་ཆེ་བའི་བཙོ་ལྷའི་བར་དབྱར་སྤུ་མ་དང་། སྤུམས་ཆེའི་  
 མར་ངོའི་ཆེས་གཅིག་ནི་དབྱར་ཐུང་དུའི་ཉིན་ཞག་གཅིག་སྟེ་དེ་ནས་སྦྱིན་  
 དུག་གི་བཙོ་ལྷའི་བར་དབྱར་གྱི་བྱེ་མ་ཁས་ལེན་པའི་དུས་སོ། །དུས་ཆིགས་  
 ལ་བཞིར་བྱེད་པའི་ཆེ་མགོ་རྒྱལ་མཆུ་དབོ་ནག་པ་ས་ག་སྟོན་ཆུ་སྟོད་གོ་  
 བཞིན་སྤུམས་ཐ་སྐར་སྦྱིན་དུག་སྟེ་ཉ་སྐར་བཙུ་གཉིས་པོ་གསུམ་ཆོན་དུ་བྱེ་བ་  
 ཡིན་ལ། སྤར་འབྱེད་པའི་ཆེ་དགུན་དབྱིད་གཉིས་ལ་ཆེ་བ་བཞི་བཞི་དང་། དེ་  
 ནས་གོ་བཞིན་ཆེ་བ་ནི་དབྱར་ཙམ། སྤུམས་ཆེའི་ཆེས་གཅིག་ནི་དབྱར་ཐུང་  
 དུ། དེ་ནས་ཉིན་ཞག་གཅིག་ཆད་པའི་སྤུམ་སོགས་ཆེ་བ་གསུམ་ནི་དབྱར་  
 རིང་པོ་སྟེ། དེ་ནས་ཉིན་མར་ངོའི་སྟོན་འགྲོའི་དབང་དུ་བྱས་ཤིང་། བཙུ་བའི་

བཅུ་དྲུག་ནས་དགུན་གྱི་ཐོག་མ་དང་ལོ་འགོ་འཛིན་པའི་ལུགས་སོ། །

ལྷ་པ་ཆོ་ག་ལ་གཉིས། སྦྱོར་བ་དང་དངོས་གཞིའོ། །དང་པོ་ནི་དབྱར་  
ཁས་ལེན་པ་ལ་ཞག་བཅུ་དང་བཙུ་ལྷ་སྦྱོར་ཡོད་པའམ་དེ་དག་ལས་ཆུང་  
པའང་རུང་སྟེ་གང་དུ་ཁས་ལེན་པའི་གནས་གྱི་དོར་སོགས་བྱས་ནས་གནས་  
དང་མལ་སྟན་སོགས་སྟོག་བྱ། གནས་མལ་སྟོར་པ་སོགས་གྱི་ཆེད་དུ་བྱང་  
ཆོས་དགུ་འམ་བཅུ་ལྟན་གྱི་དགེ་སྟོང་གསོལ་གཉིས་གྱི་ལས་གྱིས་བསྟོ། །བྱང་  
ཆོས་བཅུ་ནི་བསྟན་རྫོགས་གྱི་སྟོན་པ་རྣམ་དག་སོགས་བཅུ་སྟེ་གཞན་དུ་  
སྟོ། །

དེ་ནས་བསྟོས་པའི་དགེ་སྟོང་དེས་ཚུལ་ཤིང་སྟོག་བྱས་ཏེ་གནས་  
འདིར་དགེ་འདུན་གྱི་ནང་དུ་འབྱུགས་ལོང་མི་བྱེད་ཅིང་ཐོས་བསམ་བསྟོམ་  
པའི་བྱ་བ་འདི་དང་འདི་བྱའོ་ཞེས་སོགས་བྲིམས་གྱི་བྱ་བ་གནས་སྐབས་སུ་  
བབས་པ་བརྗོད། དེས་ཚུལ་ཤིང་འབྲིམ་པའི་སྟོན་དུ་དགེ་འདུན་ལ་གསོལ་བ་  
འབའ་ཞིག་པའི་ལས་བྱེད་ཅིང་ཚུལ་བཞིན་འབྲིང་པ་སོགས་བྱའོ། །

དེ་ནས་གནས་དང་མལ་སྟོན་པའི་ཆོ། རྒྱ་གར་ལྟར་ན་གནས་ཁང་དང་  
སྟོན་ཤིང་སོགས་གྱི་རུང་དང་ནེ་ཁྱ་སིང་ལ་སོགས་པ་ཀན་རིམ་བཞིན་དུ་  
སྟོན་པར་བྱ་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་བྲིཅ་དང་སྟན་དང་གོས་ལ་སོགས་པའི་མལ་  
ཆ་རྣམས་ཀྱང་སྟོར་བར་བྱ་དགོས་ནའང་འདིར་ཡུལ་ཆོས་གྱིས་དེ་ལྟར་བྱེད་

པ་མི་འོང་བས་ཕྱོགས་འདྲ་ཙམ་སྟོན་ཅིང་དེ་ལ་འོངས་སྟོན་ཚུལ་བརྗོད་པར་  
བྱའོ། །

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ལ་གཉིས། སྦྱིར་བཏང་དང་དམིགས་བསལ་ལོ།།  
དང་པོ་ནི། དག་སྟོང་གི་མདུན་དུ་བཙུན་པ་ལམ་ཆེ་དང་ལྡན་པ་དགོངས་སུ་  
གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་མཆམས་ཀྱི་ནང་དང་བཅས་པའི་  
གནས་འདིར་འདི་ལྟ་སྟེ་གནས་རལ་པ་དང་འབྲུམ་པ་བཅས་པའི་སྦྲད་དུ་  
དབྱར་སྒྲ་མ་རྩེ་བ་གསུམ་དུ་གནས་པར་ཁས་སྦྲང་ངོ། །བདག་དབྱར་འདི་ན་  
མཆེས་ཤིང་བདག་གི་དབྱར་གྱི་གནས་ནི་འདི་ལགས་སོ། །ཞེས་ལན་  
གསུམ་དང་ཐབས་ལེགས་བྱ། དབྱར་གྱི་མ་ཡིན་ན་དེའི་མིང་ནས་བརྗོད་དེ་  
ཁས་སྦྲང་བར་བྱའོ། །གནས་རལ་པ་དང་བྲུམ་པ་བཅས་པའི་སྦྲད་དུ་ཞེས་  
འབྲུང་བ་ལྟར་ན། དབྱར་ནང་དུ་གཙུག་ལག་ཁང་ལྟ་བུ་ཞིག་རལ་དུ་སོང་བ་  
སྟན་བཅས་སུ་རུང་སྟེ། གནས་རལ་པ་དང་བྲུམ་པ་ནི་ཞིག་རལ་དུ་སོང་  
བའི་དོན་ཡིན་པའི་སྦྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་ནི། དབྱར་ཁས་ལེན་གྱི་ཆོ་ག་མ་གྲུབ་ཀྱང་གནས་འདིར་  
དབྱར་རྩེ་བ་གསུམ་གནས་པར་བྱའོ་སྟམ་དུ་དམ་བཅས་པས་དབྱར་ཁས་  
སྦྲང་པའི་གོ་ཆོད་པར་བཤད་དེ་དེ་ལའང་ནམ་ཕྱོགས་སུ་འགོ་བའི་ཆེ་བྱིན་  
བརྒྱབ་བྱའོ། །



དུག་པ་དམ་ཆིག་ལ། བསྐྱོས་པའི་དགེ་སྤྲོད་དེས་སྐྱབ་བ་བྱེད་བྱེད་ནས་  
དགེ་འདུན་གྱི་ནང་ནས་གནས་མལ་སོགས་ལ་ལོངས་རིམ་ལྟར་སྤྱད་བརྟགས་  
ཏེ་ལོག་པར་སྤྱད་ན་བཅོས་སུ་གཞུག་ཅིང་སྟོག་པ་ཐོས་བསམ་དང་སྤྲོད་བ་  
བསམ་གཏན་ལ་བཙོན་པ་སོགས་དགེ་སྤྲོགས་མ་གཏོགས་བྱ་བ་མི་མང་བ་  
དང་། རྟེན་པ་མི་བགོ་ཞིང་འབྲུགས་ལོང་བྱེད་པ་སོགས་སྤྲོད་བའོ། །དབྱར་གྱི་  
དུས་སུ་དབྱར་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་མཆམས་གྱི་བྱི་རོལ་དུ་ཞག་  
གཅིག་ཀྱང་གནས་པར་མི་རུང་སྟེ་དབྱར་རལ་ཞེས་པའི་ཉེས་པ་འབྱུང་བས་  
སོ། །ཆོས་ལྡན་གྱི་དགོས་པ་ལ་ཞག་གཅིག་ནས་བདུན་གྱི་བར་གང་རུང་  
བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་མཆམས་ལས་འདར་རུང་ངོ། །འགྲོ་བའི་ཆེ་དགེ་  
སྤྲོད་ཞིག་གི་དུང་དུ་བྱུགས་གཏད་ཞུས་ནས་ཅོག་ཕུར་འདུག་སྟེ། བཙོན་པ་  
དགོངས་སུ་གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་མཆམས་གྱི་ནང་དང་  
བཅས་པའི་གནས་འདིར་དབྱར་སྤྲུལ་སྐྱབ་བ་གསུམ་གནས་པར་ཁས་སྐྱང་བ་  
ལས། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་བགྱི་བ་ཞིག་གི་སྤྱད་དུ་དགྲུང་བདུན་  
མཆམས་གྱི་སྤྱད་རོལ་དུ་མཆི་བ་དང་། དེ་ཚུན་ཆད་གྱིས་སྤྲོད་མཆི་བར་བྱིན་  
གྱིས་བརྒྱབ་པོ། །ཞེས་ལན་གསུམ་བརྗོད་ཅིང་ཐབས་ལེགས་བྱ། མཆམས་  
གྱི་བྱི་རོལ་དུ་ཞག་གཅིག་ནས་དུག་མ་འདས་གྱི་བར་དུ་སྤྱོད་པས་ནི། ཞག་  
གཅིག་གམ་གཉིས་སོགས་གང་བརྗོད་དགོས་པ་དེ་བརྗོད་ནས་བྱིན་གྱིས་

བརྒྱབ་པོ། །ཞག་དེ་ལ་སྤྱིར་འོངས་ན་ཞག་གཅིག་དང་ཞག་གཅིག་སྒྲོད་པས་  
 བྱི་ཞག་གཉིས་ཀྱི་བྱིན་བརྒྱབ་བྱ་བ་སོགས་འདྲའོ། །ཞག་བདུན་བྱིན་གྱིས་  
 བརྒྱབས་པས་བྱི་ཞག་བདུན་གྱི་མཆན་མོ་འདར་མི་རུང་ཏེ། གཞན་ལའང་  
 འདྲའོ། །བརྒྱན་བྱས་ཏེ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཀྱང་མི་འཆགས་སོ། །ཆོས་ལྡན་  
 གྱི་བྱ་བ་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་ཆེད་དུ་ཞག་བརྒྱད་ནས་བཞི་བཅུའི་བར་མཆ་མས་  
 གྱི་བྱི་རོལ་དུ་སྒྲོད་པའི་གནང་བ་ཐོབ་ན་སྒྲོད་རུང་ཡང་། དགག་དབྱེ་བྱེད་པ་  
 ལ་ཞག་དྲུག་ལས་མེད་ན་བྱིན་བརྒྱབས་མི་འཆགས་ཏེ། མདོ་རྩེ་མཐའི་  
 ཞག་དྲུག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་མི་འཆགས་སོ་ཞེས་གསུང་། མཁས་པ་  
 ཁ་ཅིག་དེ་ནི་མཐའི་ཞག་དྲུག་ལ་ཞག་བདུན་གྱི་བྱིན་བརྒྱབས་མི་འཆགས་  
 པའི་དོན་ཡིན་གྱི། བྱིན་བརྒྱབས་གཏན་མི་འཆགས་པ་མིན་ནོ་ཞེས་བཤད་  
 པའང་སྤངས་སྟེ་འཐད་པར་སེམས་ཀྱང་བརྟགས་པར་བྱ་བའི་གནས་སོ། །

གསུམ་པ་དགག་དབྱེ་ལ་ལྟ། གང་ཟག་དང་དུས་དང་དངོས་པོ་དང་ཆོ་  
 ག་དང་དགོས་པའོ། །དང་པོ་ནི། སྤྱིར་དབྱར་ཁས་སྤངས་པ་རྣམས་གྱིས་  
 དགག་དབྱེ་བྱེད་དགོས་ལ། དམིགས་བསལ་སྟོ་བྱར་དུ་ལྷག་པའི་དགོ་སྟོང་  
 གིས་ཀྱང་དགག་དབྱེ་བྱར་རུང་སྟེ། དགག་དབྱེ་ནི་གསོ་སྟོང་གི་དོད་ཡིན་  
 པའི་སྤྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་ལ་དུས་དང་དུས་མིན་གྱི་དགག་དབྱེ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།

དབྱར་ལྔ་མ་ཡིན་ན་ཉིར་ཆེ་དགྲ་པ་དབྱུག་པ་ཆེ་བའི་བཙེ་ལྔ་དང་། བྱི་མ་ཡིན་  
ན་བཙུ་པ་སྒྲིན་དུག་ཆེ་བའི་བཙེ་ལྔ་ནི་དགག་དབྱེ་བྱེད་པའི་དུས་སོ། །དུས་  
མིན་ནི། དབྱར་ཆེ་བ་གསུམ་གནས་པའི་མ་ཐུན་རྒྱུན་མ་ཆང་བ་སྒྲོགས་པའི་  
དབང་གིས་ཆེ་བ་གཅིག་གམ་བྱེད་དང་གཉིས་འདས་པའི་ཉ་སྟོང་གང་རུང་  
དང་བསྐྱུན་ནས་དགག་དབྱེ་བྱར་རུང་སྟེ་གཞན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །ད་ལྟ་ཆེ་  
བ་བྱེད་དང་གཉིས་གནས་ཏེ་དགག་དབྱེ་བྱེད་པ་ནི་སྒྱིར་དུས་མིན་ལྟར་སྒྲུང་  
ཡང་། དུས་གྱི་དགག་དབྱེ་བཞག་དུ་རུང་བར་མདོན་ནོ། །

གསུམ་པ་དངོས་པོ་ལ་སྒྱི་བཏང་དང་དམིགས་བསལ་གཉིས་ལས་དང་  
པོ་ནི། དགག་དབྱེའི་ཉིན་དབྱར་གནས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་མཐོང་ཐོས་  
དོགས་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་ལྟར་བ་སྒྲེང་བའི་སྐབས་བྱེ་སྟེ། ལྟར་བ་སྒྲེང་བ་ན་  
ལྟར་བ་དེའི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་བརྟགས་པ་དང་། ལྟར་བ་ཡོད་ན་བཤགས་  
བསྐྱམས་བྱེད་དགོས་ལ། དམིགས་བསལ་དགོས་པའི་དབང་གི་ལྟར་བ་དེ་མི་  
སྒྲེང་བར་རེ་ཞིག་འཛོག་དགོས་པའང་ཡོད་དོ། །

བཞི་པ་ཆོ་ག་ལ་གསུམ་སྒྱིར་བ་དང་དངོས་གཞི་དང་གོ་རིམ་སོ། །དང་  
པོ་ནི། དགག་དབྱེ་བྱེད་པ་ལ་ཉེ་བའི་ཆེ་དགག་དབྱེ་འབྱུང་བའི་དུས་གཞན་  
ལ་བརྗོད་པ་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་བྱི་དོར་དང་བཙུ་བཞིའི་དུས་སམ་  
ཉིར་དགྲ་ལྟ་བུ་ལ་ཆོས་ཉན་བཤགས་བྱེད་པའོ། །

གཉིས་པ་ལ་ལྷུང་བ་དང་རྩེ་གི་དགག་དབྱེ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།  
འདིར་གཞུང་ལས་བཅོ་ལྔའི་དུས་སུ་སྒྲོན་དུ་ལས་བྱེད་པ་པོ་ཆོས་བསྐྱགས་  
ཀྱི་མདོ་འདོན་པ་ཡན་ཆད་གསོ་སྦྱོང་གི་སྐབས་བཞིན་བྱས་པའི་རྩེ་ས་སུ་སྦྱི་  
བཤགས་བྱ་བར་བཤད་པས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡང་དག་པར་ལྡན་པའི་མདོ་ཡང་  
བཞག་ཆོག་པར་མངོན་ཏེ། གང་ལྟར་ཡང་བཅོ་ལྔ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་ཆེ་མཐོང་  
ཐོས་དོགས་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་སྦྱངས་པའི་ལྷུང་བ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་  
བཤགས་བསྐྱམས་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནས་གསོལ་བ་དང་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཀྱིས་  
དགག་དབྱེ་གོ་བར་བྱེད་པའི་དགོ་སྦྱོང་བསྒྲོ་བར་བྱའོ། །

དེ་ནས་བསྒྲོས་པའི་དགོ་སྦྱོང་དེས་དགོ་འདུན་ལ་གསོལ་བ་འབའ་ཞིག་  
པའི་ལས་བྱེད། དེ་ནས་གལ་རིམ་བཞིན་དུ་རྩ་འགྲིམ་དེའི་རྩེ་ས་སུ་དགོ་སྦྱོང་  
རེ་རེའི་མདུན་དུ་འདུག་སྟེ་རྩ་དེ་པན་ཚུན་བསྒྲོལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་བཟུང་ནས།  
ཐུགས་གཏད་དང་དགོངས་གསོལ་བྱས་ཏེ། དེང་དགོ་འདུན་གྱི་དགག་དབྱེ་  
བཅོ་ལྔ་པའམ་བཅུ་བཞི་པ་ལགས་ཏེ། བདག་དགོ་སྦྱོང་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་  
བའི་ཡང་དགག་དབྱེ་བཅོ་ལྔ་པ་འམ་བཅུ་བཞི་པ་ལགས་ན། བདག་མིང་འདི་  
ཞེས་བགྱི་བདག་ལ་མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་དང་དོགས་པའི་གནས་གསུམ་  
གྱིས་དབྱར་གནས་པའི་དགོ་འདུན་རྣམས་ལ་དགག་དབྱེ་བགྱིད་གྱིས། ཆེ་  
དང་ལྡན་པ་རྣམས་གྱིས་བདག་ལ་རྩེ་ས་སུ་གདམས་སུ་གསོལ། ཆེ་དང་ལྡན་

བ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་ལ་རྗེས་སུ་བསྟན་དུ་གསོལ།      ཆེ་དང་ལྟན་བ་རྣམས་  
ཀྱིས་བདག་ལ་རྗེས་སུ་གཟུང་དུ་གསོལ།      ཐུགས་བརྩེ་བ་ཅན་ཆེ་དང་ལྟན་བ་  
རྣམས་ཀྱིས་ཐུགས་བརྩེ་བའི་སྦྲད་དུ་བདག་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བར་མཛད་དུ་  
གསོལ།      ལྷུང་བ་ཤེས་ཤིང་མཐོང་ན་ཆོས་བཞིན་འདུལ་བ་བཞིན་སྦྲད་བགྱེད།  
ཞེས་ལན་གསུམ་དང་ཐབས་ལེགས་བྲ།      ནད་པ་ལྟ་བུ་མེ་རྒྱས་པས་ལན་  
གཉིས་སམ་གཅིག་གིས་ཀྱང་རུང་ལ།      བསྐྱོས་པས་ནི་གཞན་གྱི་མདུན་དུ་  
བྱའོ།      །གཞུང་དུ་དགག་དབྱེ་བཅོ་ལྔ་པར་གསུངས་པ་ནི་ཆོ་བ་གསུམ་གྱི་  
དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ལ།      ད་ལྟ་ཐོགས་འདིར་ནི་དབྱར་ཆོ་བ་བྱེད་དང་གཉིས་  
ཅམ་གནས་པའི་ཆེ་ཁྱམས་སྒྲའི་མར་ངོ་ཉོར་སྒྲ་བདུན་པའི་ཉིར་དགུ་ལྟ་བུའི་  
དགག་དབྱེ་བྱེད་དགོས་ཤིང་དེའི་ཆེ་གསོ་སྦྱོང་བཅུ་བཞི་པ་འབྱུང་བས་  
དགག་དབྱེ་ཡང་བཅུ་བཞི་བར་མདོན་ཏེ།      ཁ་ཅིག་དབྱེ་བ་མེད་པར་བཅོ་ལྔ་  
པར་བྱེད་དེ་བཟླ།      །དེ་ནས་རྩ་རྣམས་བསྐྱས་ཏེ་གནས་འདིར་དགོ་སྦྱོང་འདི་  
སྟེད་ཅིག་གིས་དགག་དབྱེ་མཛད་དོ་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་  
ལེགས་པར་མཛད་དོ་ཞེས་སོགས་སྦྱིན་ནོ། །

གཉིས་པ་རྗེས་ཀྱི་དགག་དབྱེ་ནི།      བསྐྱོས་པའི་དགོ་སྦྱོང་གིས་རྗེས་ཁབ་  
ཡན་ཆད་གང་རུང་ལག་ཏུ་བཟུང་ནས་གན་རིམ་གྱི་མདུན་དུ་འདུག་ལ།  
བཅུན་པ་ལྟས་འདི་ལྟ་བུས་དབྱར་གནས་པའི་དགོ་འདུན་ལ་དགག་དབྱེ་བགྱེད་



རུང་ངམ། ཞེས་ངེས་ནས་གཞན་གྱིས་ལེགས་པར་རུང་ངོ་ཞེས་སོགས་  
བརྗོད་དོ། །

གསུམ་པ་གོ་རིམ་ནི་དང་པོར་དགེ་སློང་རྣམས་དང་དེ་ནས་དགེ་ཚུལ་  
གྱིས་བྱ་བ་ཡིན་ལ། དབྱར་གྱི་ནང་དུ་དགེ་ཚུལ་སློང་རྣམས་གྱིས་ཉིད་བའི་ཡོ་  
བྱད་བསྐྱས་ཏེ་ཐམས་ཅད་ལྷན་ཅིག་ཏུ་བགོ་བར་བྱ་དགོས་ཀྱང་འདིར་ཡུལ་  
ཆོས་གྱིས་མི་བྱེད་དོ། །

ལྔ་པ་དགོས་པ་ལ། ལྷུང་བའི་དགག་དབྱེ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཆོས་རྣམ་  
པར་དག་པའི་ཆེད་ཡིན་ལ། རྩེ་གྱི་དགག་དབྱེ་དེ་ཉིད་པོའི་སྒོ་དབྱེ་བའི་  
ཆེད་དོ། །འོ་ན་ད་ལྟ་ལྷུང་བའི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་འབེབས་པ་སོགས་རྫོགས་པར་  
མི་བྱེད་པ་ཅི་ཞེ་ན་སྒྲིན་མེད་དེ། ཡུལ་ཆོས་གྱི་དབང་གིས་མི་བདེ་བར་  
དགོངས་ནས་ལྷུང་བ་གང་ཡིན་འདི་བ་སོགས་མ་བྱས་ཏེ་དེ་འདྲ་མང་ངོ་། །  
དགག་དབྱེ་འདི་དོན་ནི་དབྱར་ནང་དུ་ལྷུང་བ་བྱུང་ཡང་སྐྱེད་བ་བཞག་ཅིང་། ཉིད་  
པ་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱང་བགོ་བ་བཀག་ནས་དབྱར་གནས་རྫོགས་པའི་ཆེ་ལྷུང་  
བ་སྐྱེད་བ་དང་ཉིད་པ་བགོ་བའི་སྐབས་དབྱེ་བའི་དོན་ནོ། །དགག་དབྱེ་འདི་དུས་  
གྱི་དམིགས་བསལ་ནི་སྤར་བཤད་ཟེན་པ་ལྟར་ངོ། །

གཉིས་པ་བདེ་བར་གནས་པའི་རྒྱུན་བསྟེན་པ་ལ་གསུམ། གོས་དང་  
སྒྲན་དང་གནས་མལ་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལྷུང་བའོ། །དང་པོ་ལ། དབྱར་ཁས་

སྒྲངས་ནས་སྤྱི་བརྒྱུད་སྤྱི་བ་ལྟ་བུ་འདིར་བར་བཤད་ཀྱང་ཕྱག་ལེན་དུ་མ་དར་  
བས་བཤད་པ་འདིར་གཞག་འོན་ཀྱང་སྤྱི་བརྒྱུད་བཏིང་བའི་དགོས་པ་ནི་སྤྱིན་  
དུག་ནས་དགོ་སྤྱི་བར་སྤྱི་བ་ལྟ་བུ་བཏིང་བའི་རིང་ལ་རང་རང་གི་ཆོས་གོས་  
རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱི་བར་དབྱུང་ནས་སྤྱི་བརྒྱུད་དུ་ཆོས་གོས་རྣམ་པ་  
གསུམ་ཐུན་མོང་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱལ་སྤྱི་བར་ནས། དེའི་ཆེ་འཆང་འབྲལ་འཇོག་  
གསུམ་ལ་སོགས་པ་དུ་མ་ཡང་བྱར་བྱང་སྟེ། བག་ཡངས་དང་འབྲལ་བའོ།།  
སྤྱིར་གོས་ནི་ལོག་འཆོལ་ཆར་གཏོགས་དང་བཅས་སྒྲངས་ནས་ཡང་དག་  
པའི་འཆོ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱབ་པར་བྱ་ཞིང་། རྒྱ་དང་བཟོ་ཚུལ་ནི་གཞུང་  
ཆ་བ་ནས་གསལ་བ་ལྟར་ཡིན་ལ། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་ཆོས་གོས་རྣམ་པ་གསུམ་  
གྱི་སྒྲུགས་བྱ་རྣམས་ནི་ཁ་ལྟ་འོག་དུ་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བྱེད་པ་འདི་ལ་ཁ་  
ཅིག་དེ་ནི་མི་འཐད་དེ། ཚུལ་དེ་མདོ་རྩ་ཁ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟ་བུ་བར་བཤད་  
པའི་དོན་ལེགས་པར་མ་གོ་བའི་རྒྱན་ཡིན་པའི་བྱིར་དོ། །མདོ་རྩའི་དོན་ནི་  
སྤྱི་བརྒྱུད་གཅིག་དབྱུས་དང་གཞན་རྣམས་གཡས་གཡོན་དུ་ཁ་ལྟ་བའི་དོན་  
ཡིན་གྱི། སྤྱོད་སྤྱོད་རྣམས་ནི་ཁ་ལྟ་སྤྱོད་སྤྱོད་མི་འདྲ་བར་བྱེད་པའི་དོན་མ་ཡིན་  
པའི་བྱིར། སྤྱོད་སྤྱོད་རྣམས་ཁ་ཡང་མན་དུ་ལྟ་བ་འདི་ལྟར་བྱས་ན་བྱ་སྤྱོད་  
གྱི་ཚུལ་དུ་མི་འབྱུང་ངོ་ཞེས་གསུང་བ་ལྟར་འཐད་ངམ་སྟུམ་སྟེ། སྤྱོད་དཔོན་  
ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱངས་གྱིས་མཛད་པའི་སྤྱི་བརྒྱུད་ཆེགས་འབྲལ་བར། ཚུལ་བྱས་

སྒྲེས་ནོན་པར་མ་གྱུར་པའི་སྟོགས་ནི་སྟོགས་བྱ་ཡིན་ཏེ་སྟོགས་བྱ་དང་  
 སྟོགས་བྱ་སྟེད་པ་སྟོགས་བྱ་སྟེད་པ་དང་མཉམ་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསལ་བར་  
 བཤད་ཅིང་། གཞན་ལས་ཀྱང་སྟོགས་བྱས་སྟོགས་བྱ་སྟེད་པ་བྱ་སྟེ་ནོན་པའི་  
 ཚུལ་དུའང་བྱ་བར་བཤད་པས། སྟོགས་བྱ་ཡུག་དང་ཡུག་མཉམ་ཞིང་སྟེད་  
 དང་སྟེད་མཉམ་པར་བྱས་ནས་འདུག་པར་རིགས་སོ། །སྟོགས་བྱ་རྣམས་ཁ་  
 ཡར་མན་དུ་བསྟན་པ་འདི་ལྟར་བྱས་ནས་གྲོན་པའི་ཆེ་བྱ་སྟེ་ནོན་གྱི་ཚུལ་དུ་  
 འོང་བའང་ཞིན་ཏུ་དགའོ། །དེས་ན་སྟོགས་བྱ་ཡུག་རྣམས་སྟོད་དང་སྟེད་པ་  
 སྟོད་དུ་འོང་བ་ལུང་དང་རིགས་པས་ཀྱང་འཐད་པ་ལྟར་མཐོང་ངོ་། །དེར་མ་  
 ཟད་རྩེ་རི་རྣམ་སྒྱུར་ད་ལྟ་བུའགས་པ་ཞིག་ལའང་དེ་བཞིན་སྒྲུང་ཞེས་གསུང་  
 པས། འདིར་དོགས་སྟོང་ཅམ་བྱས་པ་སྟེ་གཞན་མང་པོ་དང་མ་མཐུན་ན་ལྷན་  
 ཀ་འོང་བར་སྒྲུང་བར་བརྟགས་པར་བྱའོ། །འཆོ་བའི་ཡོ་སྟེད་བཙུ་གསུམ་སྟེ།  
 སྒྲུམ་སྒྱུར་དང་སྒྲ་གོས་དང་མཐང་གོས་དང་། འམ་ཐབས་དང་འམ་ཐབས་ཀྱི་  
 གཟན་དང་། རུལ་གཟན་དང་རུལ་གཟན་གྱི་གཟན་དང་། གདོང་སྤྱིས་དང་  
 རྟག་གཟན་དང་གཡན་པ་དགའ་པ་དང་། སྒྲ་གཟེད་དང་། གདིང་བ་དང་།  
 དབྱར་གྱི་གོས་རས་ཆེན་མོ། །རྣམ་སྒྱུར་ཞེས་པ་ནི་སྒྲུམ་སྒྲན་རྣམས་ངས་ཏེ་  
 སྒྱུར་ནས་བྱུང་པའི་དོན་དང་། སྒྲ་གོས་ཀྱི་སྒྲ་ནི། སྟོང་སྟོང་གོས་སམ་སྟོད་  
 གོས་དང་། མཐང་གོས་ཀྱི་ཐང་ནི་ནང་སྟོང་ནང་གོས་སམ་སྟོད་གོས་ཀྱི་དོན་

ནོ། །སྒྲུབ་སྐྱུར་ལ་རབ་འབྱེད་ཐ་མ་གསུམ་སྟེ་དེ་རེ་རེ་ལ་འང་ནང་ཆོན་གྱིས་  
 བྱེན་གསུམ་གསུམ་སྟེ་དགྲ་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་རབ་གྱི་རབ་ནི་སྒྲུབ་སྐྱུར་ཉེར་ལྔ་  
 ལ། འབྱེད་ཉེར་གསུམ་ལ། ཐ་མ་ཉེར་གཅིག་མའོ། །འབྱེད་གི་རབ་ནི་སྒྲུབ་སྐྱུར་  
 བཅུ་དགྲ་ལ། འབྱེད་བཅུ་བདུན་ལ། ཐ་མ་བཙེ་ལྔ་མའོ། །ཐ་མའི་རབ་ནི་སྒྲུབ་  
 སྐྱུར་བཅུ་གསུམ་ལ། འབྱེད་ནི་བཅུ་གཅིག་ལ། ཐ་མ་ནི་དགྲ་མའོ། །སྒྲུབ་སྐྱུར་  
 རབ་སྒྲོར་གསུམ་གྱི་སྒྲུབ་སྐྱུར་རེ་རེ་ལ་འང་སྒྲེགས་བྱ་བྱེད་དང་ལྔ་ལྔ་འོང་།  
 འབྱེད་སྒྲོར་གསུམ་གྱི་སྒྲུབ་སྐྱུར་རེ་རེ་ལ་སྒྲེགས་བྱ་བྱེད་དང་བཞི་རེ་དང་། ཐ་  
 མ་སྒྲོར་གསུམ་གྱི་སྒྲུབ་སྐྱུར་རེ་ལ་སྒྲེགས་བྱ་བྱེད་དང་གསུམ་རེའོ། །སྒྲེགས་ནི་  
 སྒྲུབ་སྐྱུར་བདུན་མ་སྟེ། སྒྲུབ་སྐྱུར་རེ་རེ་ལ་སྒྲེགས་བྱ་བྱེད་དང་གསུམ་རེའོ། །  
 མཐང་གོས་ནི་སྒྲུབ་སྐྱུར་ལྔ་དང་སྒྲེགས་བྱ་བྱེད་གཉིས། གདིང་བ་ལ་སྒྲེགས་  
 བྱ་བྱེད་གཉིས་སོ། །སྒྲུབ་སྐྱུར་ལ་དཔལ་དྲུབས་དགོས་འོང་། སྒྲེགས་དང་  
 མཐང་གོས་ལ་རབ་དཔལ་དྲུབས་དང་། འབྱེད་ལྟན་ཐབས། ཐ་མ་ཐང་ཐང་བོར་  
 ཡང་རུང་བར་བཞག་དོ། །

ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་དཔལ་དྲུབས་མའི་ཆེ་ཆོད་ནི། སྟོང་བྱ་ཁྱུ་ལྔ་དང་  
 ཞེང་དུ་ཁྱུ་གསུམ་ཡིན་ལ། ཐ་ཆོད་སྟོང་དུ་ཁྱུ་བྱེད་ལྔ་དང་ཞེང་དུ་ཁྱུ་བྱེད་  
 གསུམ་སྟེ། དེའི་བར་ནི་འབྱེད་ཆོད་དོ། །མ་དཔལ་པའི་སྒྲེགས་ཆེ་ཆོད་ནི་སྟོང་  
 དུ་ཁྱུ་བཅུ་གཉིས་དང་ཞེང་དུ་ཁྱུ་གསུམ། རྒྱུ་ཆོད་ནི་སྟོང་དུ་ཁྱུ་བྱེད་ལྔ་ལས་

བྱུག་བདུན་དང་ཞེང་ཁྱ་སྤེད་དང་གསུམ་སྟེ། དེའི་བར་འབྲིང་ཆད་དུ་བྱས་ཀྱང་  
 རུང་ངོ། །ཤམ་ཐབས་ཆེ་ཆད་ནི་སྤིད་དུ་ཁྱ་བདུན་དང་ཞེང་དུ་ཁྱ་དོའོ། །ཆུང་  
 ཆད་ནི་རྒྱབ་ནས་དུས་མོ་གཉིས་དང་སྟེ་བའི་དགྱེལ་འཁོར་ཁེབས་པ་ཅམ་  
 མོ། །བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་ཆེ་སྒྲམ་སྦྱར་དངོས་ཡིན་ན་ཐུགས་གཏད་དང་  
 དགོངས་གསོལ་བྱས་ཏེ་བདག་མིང་འདི་ཞེས་བབྱི་བའི་ཆོས་གོས་བབྱིས་  
 ལགས་པ་རུང་བ་སྦྱད་པར་འོས་པ་འདི་ཆོས་གོས་སྒྲམ་སྦྱར་དུ་བྱིན་གྱིས་  
 བརྒྱབ་པོ། །ཞེས་ལན་གསུམ་དུ་ཐབས་ལེགས་བྲ། དེ་བཞིན་དུ་སྒྲ་གོས་དང་  
 མཐང་གོས་དང་ཤམས་ཐབས་དང་དེའི་གཟན་ནས་རས་ཆེན་གྱི་བར་བཙུ་  
 གཉིས་པོ་ཐམས་ཅད་ལའང་སྒྲམ་སྦྱར་ཞེས་པའི་མིང་བརྩེ་བ་མ་གཏོགས་ཆོ་  
 ག་སྒར་ལྟར་བྱའོ། །ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་རྒྱར་དམིགས་ཤིང་རུང་བ་ཡིན་  
 བ། གཞན་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་བྱིན་བརྒྱབས་བྲ་ལ། རྒྱར་མི་རུང་བའི་དོད་  
 ཅམ་ཡིན་ན། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བབྱི་བའི་གོས་འདི་སྒྲམ་སྦྱར་དུ་བྱིན་  
 གྱིས་བརྒྱབ་པོ་ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་གཞན་གཉིས་ལའང་སྦྱོར། ཤམ་  
 ཐབས་ནི་ཉིན་མོ་མཐང་གོས་ཀྱི་འོག་དུ་གྱོན་པ་དང་། ཤམ་ཐབས་ཀྱི་གཟན་  
 ནི་མཆན་མོ་མཐང་གོས་ཀྱི་འོག་དུ་གྱོན་པ་སྟེ་ཆད་ནི་མཐང་གོས་བཞིན་ནོ། །  
 རུལ་གཟན་དང་དེའི་གཟན་ནི་སྒར་ལྟར་ཉིན་མོ་དང་མཆན་མོ་སྒྲ་གོས་ཀྱི་  
 འོག་དུ་གྱོན་པ་སྟེ་ཆད་ནི་སྒྲ་གོས་བཞིན་ནོ། །གདིང་བ་ནི་སྤིད་དུ་ཁྱ་གསུམ་



དང་ཞེད་དུ་སྒྱུ་དོ་དང་སོར་བྱག་གོ། །ལྷག་མ་རྣམས་ནི་འདིར་མི་འཆད་དེ་  
གཞན་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་རོ། །གཞན་ཡང་ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་དང་གདིང་  
བ་ལ་སོགས་པ་ལྷག་པ་ཡོད་ན་དེ་རྣམས་ལྷག་པའི་ཡོ་བྱད་དུ་བྱིན་གྱིས་  
བསྐྱབ་པ་དང་། ལྷག་མ་མང་བའི་ཡོ་བྱད་དུ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་དགོས་སོ། །  
དེར་མ་ཟད་སྐམ་སྐྱར་ལྷ་བྱ་མང་པོ་ཡོད་ན་གཅིག་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་དང་  
གཅིག་ལྷག་པའི་ཡོ་བྱད་དང་གཞན་རྣམས་མཁོ་བའི་ཡོ་བྱད་དུ་བྱིན་གྱིས་  
བསྐྱབ་རུང་བར་བཤད་དོ། །

འདུལ་བ་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་རྣམས་ལ་ཡུལ་ཆོས་ཀྱི་མ་  
རུས་ན། ཡོ་བྱད་ལྷག་པོ་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་དང་དགོན་མཆོག་ལ་བསྐྱོས་ནས་  
དེ་ལ་ཡིད་གཏད་དེ་བཅང་བར་བྱས་ན་པན་ཡོན་ཐོབ་ཅིང་ཉེས་པ་གཏན་མེད་  
པའམ་ཉེས་པ་ཆུང་བར་གྱུར་བའི་དགོས་པ་ཡོད་པར་བཤད་པས་དེ་ལྟར་དུ་  
བྱ་ལ། དེ་མིན་སྲིད་པ་དང་བཅས་ཏེ་བདག་ཏུ་བབྱུང་ན་ཉེས་པ་མ་གཏོགས་  
གཞན་མི་འབྱུང་ངོ། །གོས་ཀྱི་སྒྲོར་སོགས་ཡོ་བྱད་འཆང་ཚུལ་རྣམས་ཚུལ་  
བཞིན་བྱས་པའི་པན་ཡོན་དང་མ་བྱས་པའི་ཉེས་དམིགས་ནི་གཞན་ནས་  
འབྱུང་བ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱའོ། །

སྐྱེན་ལ་བཞི་སྟེ། དུས་རུང་དང་ཐུན་ཆོད་དང་ཞག་བདུན་པ་དང་རི་སྲིད་  
འཆོང་བཅང་གི་སྐྱེན་ནོ། །དང་པོ་ནི་གཙུག་པོར་བཞུགས་ནད་སེལ་བར་བྱེད་ཅིང་

དགེ་སློང་གིས་སྤྱོད་ཁོ་ནར་ལོངས་སྤྱོད་དུ་རུང་བ་སྟེ། དེ་ལ་དབྱེ་ན་བཟའ་བ་  
ལྡན་དང་བཅའ་བ་ལྟའོ། །དང་པོ་ནི། འབྲས་ཆན་དང་ཟན་དང་ཤ་དང་ཕྱེ་དང་  
ཁུར་བ་ལྟའོ། །

གཉིས་པ་ནི་རྩ་བ་དང་སྤོང་བུ་དང་མེ་ཏྲིག་དང་འབྲས་བུ་དང་འདབ་མ་  
ལྟའོ། །དེར་མ་ཟད་ཐུག་པ་དང་ཞོ་དང་འོ་མ་དང་དར་བ་ལ་སོགས་པའོ། །རྩ་  
བ་ཞེས་པ་ནི་ལ་ཐུག་དང་ཨ་རྟོག་དང་གྲོ་མ་ལ་སོགས་པ་དང་། སྤོང་བུ་ནི་  
བུར་ཤིང་ལྷུ་མ་འཕྱིག་དང་ལ་ཕྱིག་ཏུ་གྲགས་པ་སོགས་དང་། མེ་ཏྲིག་ནི་བརྒྱ་  
དང་ཟུངས་སོགས་དང་། འབྲས་བུ་ནི་རྒྱན་འབྲུམ་ཁམ་བུ་སྟར་ཁ་ཀྱང་ཕྱེ་  
སོགས་དང་། འོ་མ་ནི་ཨ་རྟོག་དང་ལ་ཐུག་གི་འོ་མ་ལྟ་བུ་འོ། །

གཉིས་པ་ཐུན་ཚོད་དུ་རུང་བའི་སྟན་ནི་གཙོ་བོ་སྒྲིམ་ནད་སེལ་ཞིང་  
དགེ་སློང་གིས་སྤྱོད་འདིར་སྐྱེ་རིང་ཤར་ནས་ཉི་མ་རྒྱབ་པའི་ཐུན་ཚོད་ཚུན་  
ཆད་དུ་ལོངས་སྤྱོད་དུ་རུང་བ་སྟེ། ཆགས་ཀྱིས་བཅགས་པའི་ཅམ་ཐར་ཤིན་  
ཏུ་སྤྲོ་བ་དང་། བུ་རམ་གྱི་ཁུ་བ་ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བ་ལྟ་བུ་འོ། །

གསུམ་པ་ཞག་བདུན་པའི་སྟན་ནི་གཙོ་བོར་འདུས་པའི་ནད་སེལ་ཞིང་  
དགེ་སློང་གིས་ཞག་བདུན་གྱི་མཐའ་ཚུན་ཆད་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་  
ལོངས་སྤྱོད་དུ་རུང་བ་སྟེ། ལྷན་མར་དང་འབྲུ་མར་དང་སྤྲང་དང་བུ་རམ་ལ་  
སོགས་པ་རྣམས་སོ། །

བཞི་པ་འཆོ་འཁང་གི་སྒྲན་ནི། རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་འདུས་པའི་ནད་ཅི་  
རིགས་སེལ་ཞིང་དགོ་སྟོང་གིས་རི་སྲིད་འཆོའི་བར་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་  
ནས་ཡོངས་སྤྱད་དུ་རུང་བ་སྟེ། ཡ་བར་སྤྱར་གསུམ་སོགས་གསོ་སྤྱད་གྱི་  
གཞུང་ནས་བཤད་པའི་སྒྲན་ཡོངས་གངས་པལ་ཆེར་དོ། །འོན་ཀྱང་གཞུང་དེ་  
ནས་བཤད་པའི་སྒྲན་ཡིན་ན། དགོ་སྟོང་གིས་བཟའ་རུང་བས་མ་ཁྱབ་སྟེ། དེ་  
ནས་བཤད་པའི་སྒྲན་ལ་རྣམ་པ་སྒྲ་ཆོགས་པ་འབྱུང་ཞིང་བཟར་མི་རུང་བ་དུ་  
མ་སྒྲང་བའི་སྤྱིར་རོ་ནད་པ་ལ་ནི་དུས་རུང་ཀྱང་དུས་མིན་དུ་ཡོངས་སྤྱད་དུ་  
རུང་བར་གནང་ཞིང་། ནད་པ་མིན་ཡང་ཡོངས་པའི་དུས་སོགས་འགའ་ཞིག་  
ལའང་དེ་ལྟར་དུ་རུང་དོ། །འོན་ཀྱང་ཆང་ནི་ནད་པ་ལའང་གནང་བ་མེད་དོ། །  
སྒྲན་དེ་དག་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཚུལ་ནི་གཞན་ནས་ཤེས་པར་བྱ་ལ། འདིར་  
བྱིན་ལེན་གྱི་དབྱེ་བ་རུང་བད་བཟོད་ན། སྤྱིར་དགོ་སྟོང་གི་ཁ་བཤལ་བའི་ཆུ་  
ཡིན་ན་མ་གཏོགས། སྐྱམ་པས་བརྟུང་བའི་ཆུ་ལའང་བྱིན་ལེན་བྱ་དགོས་པར་  
བཤད་པས་བཟའ་བརྟུང་ཐམས་ཅད་ལ་བྱིན་ལེན་སྟོན་དུ་འགོ་དགོས་སོ། །དེ་  
ཡང་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པས་རྫོགས་པ་ལ་བྱིན་ལེན་སྟོབ་དགོས་ལ།  
དམིགས་བསལ་བསྐྱབ་བྱིན་དགོ་སྟོང་གིས་དགོ་སྟོང་རྣམ་དག་ལ་བྱིན་ལེན་  
འཆགས། དེ་བཞིན་དུ་དགོ་སྟོང་མས་དགོ་སྟོང་པ་དང་། བསྐྱབ་བྱིན་མིན་  
ཡང་རྣམ་དག་མིན་པས་རྣམ་དག་དང་། ལྟ་བ་དམན་པས་ལྟ་བ་མཐོ་བ་ལ་

བྱིན་ལེ་འཆགས། དང་པོ་དག་སྤྱོད་མིན་པས་དག་སྤྱོད་ལ་བྱིན་ལེན་སྟོབ་སྟེ་  
 དེས་དག་སྤྱོད་གཞན་ལ་འདྲ་བྱིན་ལེན་འཆགས་སོ། །སྟོབ་པ་པོ་དང་ལེན་པ་  
 པོའི་བར་དུ་མཆམས་གཞན་གྱིས་མཆོད་པ་སྟེ། ཞིང་དང་དཔང་གཉིས་སོར་  
 བཞི་ལོངས་པའི་ས་རྩོད་དང་ཤིང་དང་སྟོག་ཆགས་སོགས་དང་ཚུ་དང་མེ་ཡང་  
 ཅུང་ཟད་ཅམ་གྱིས་མི་ཆོག་གི། །དངོས་གསལ་ཅན་དགོས་སོ། །བྱིན་ལེན་  
 རོད་པའི་གཞི་ཡིན་ན་ཅོག་ཅེ་འི་སྟེང་དུ་འདྲ་འཆགས་ལ་བྱིན་ལེན་ལག་པ་  
 གཉིས་ཀས་བྱེད་དགོས་ཀྱང་མི་བདེ་ན་ལག་གཅིག་དང་། སྤྱི་ཐག་ཉི་དགོས་  
 ཀྱང་། དམིགས་བསལ་རིགས་ངན་ལྟ་བུ་ལས་ལེན་ན། ལག་པས་མི་ལེན་  
 པར་ཐེམ་པའམ་རྒྱག་རིས་འདིའི་སྟེང་དུ་ཞོག་ཅེས་སྒྲུས་ནས་བཞག་ཀྱང་  
 བྱིན་ལེན་གྱི་གོ་ཆོད་པར་བཤད་ཅིང་། གྲོགས་མེད་ན་དུས་ཅན་བྱས་པས་  
 བྱིན་ལེན་བྱས་པ་དང་འདྲ་བར་བཟའ་བཏུང་རུང་ངོ་། །བྱིན་ལེན་འཛིག་པའི་  
 རྒྱ་ནི། ལུང་བར་སྒྲོམ་ལས། འཕྲོག་དང་འདྲི་ལ་རིག་པ་དང་། བསྐྱོས་དང་དག་  
 སྤྱོད་མིན་གྱུར་དང་། །དངོས་པོ་འགྱུར་དང་སྤྱི་བ་འགྱུར། །དོར་བས་ཀྱང་ནི་  
 བྱིན་ལེན་འཛིག་ །ཅེས་པ་དང་། མེ་ཚུ་སོགས་གྱིས་མ་རུང་བར་བྱས་པས་  
 ཀྱང་བྱིན་ལེན་འཛིག་གོ། །བྱིན་ལེན་བྱས་པའི་བཟའ་བཏུང་དེ་ལ་དག་སྤྱོད་  
 མིན་པས་ལག་པས་དངོས་སུ་རིག་ན་བྱིན་ལེན་འཛིག་པར་འགྱུར་གྱི། ཅོག་  
 ཅེ་ལྟ་བུ་བསྒྲུལ་བ་ཅམ་གྱིས་བྱིན་ལེན་མི་འཛིག་སྟེ། འཛིག་ན་ཁང་པ་འགྱུལ་

བས་ཀྱང་བྱིན་ལེན་འཛིག་པར་གྱུར་ན་དེ་ནི་བསྐྱབ་མི་རུས་སོ། །འོན་ཀྱང་ད་  
ལྟ་ཁ་ཅིག་གི་ཆུང་དང་ཨ་ལིར་གྲགས་པ་ལྟ་བུས་རེག་ཅིང་བསྐྱལ་བ་ལ་མི་  
འཛེམ་པས་སྤང་ཡང་མི་འཐད་པར་གོའོ། །བྱིན་ལེན་བྱས་པའི་སྤྲོ་བཞི་པོ་  
སྦྱར་བྱིན་ལེན་མ་བཞིགས་པ་རང་རང་གི་དུས་ཀྱི་མཐའ་འདས་ན་གསོག་  
འཛིག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་། འོན་ཀྱང་ཐུན་ཚོད་དུ་རུང་བ་ལྟ་བུ་སྤྲོ་བའི་ཆེད་  
ཅམ་དུ་བྱིན་ལེན་བྱས་པ་ཡིན་ན་གྲུང་ཡོལ་ན་འང་གསོག་འཛིག་ཏུ་འགྱུར་  
ངོ། །དགོངས་གཙུག་རབ་བྱུང་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲོ་བའི་མ་གསུམ་ལ་སྤྲོ་བའི་ལོངས་  
སྤྱོད་ན་ཆུང་ཆུང་འདེབས་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་སྦྱར་བསྐྱེན་རྫོགས་མིན་པས་  
འདེབས་ལ་དམིགས་བསལ་བསྐྱེན་རྫོགས་པས་ཀྱང་རུང་པར་བཤད་དོ། །  
སྤྲོ་བའི་མ་གསུམ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་མ་བརྒྱབས་ཀྱི་དབང་གིས་ལྷུང་བ་  
བསྐྱེད་ཚུལ་མང་ཡང་མ་གྲིས་སོ། །

གསུམ་པ་ལས་ཀྱི་གཞི་ལ་རྒྱས་པར་བཤད་ན་མང་ཡང་། བྱངས་ཅམ་  
བསྐྱར་བ་ནི་དགེ་སྤྱོད་གི་བྱ་བའི་ལས་དེ་བརྒྱ་ཅུ་གཅིག་ཡོད་དེ། གསོལ་བ་  
འབའ་ཞིག་གི་ལས་ཉིད་བཞི། གསོལ་བ་དང་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཞེ་བདུན།  
གསོལ་བ་ཞིའི་ལས་སུམ་ཅུ་ཡོད་པའི་སྦྱར་ཏེ། ཀམ་ཤ་ཏམ་ལས། གསང་དང་  
ནང་དུ་བྱི་སྦྱར་དང་། །གསོ་སྦྱོང་དེ་ལ་ལྷུང་བཅས་དང་། །དེ་ལ་དགེ་འདུན་  
ཡིད་གཉིས་དང་། །ཚོད་དང་ངེས་ཉིད་མ་ཡིན་དང་། །དེ་ཡི་དོན་དུ་སྤྲོ་བོ་དག།



ཐམས་ཅད་དགག་དབྱེར་གཏོགས་པ་ཡིན། །དབྱར་གནས་ཁས་སྦངས་ཉིད་  
 དང་ནི། །ཞི་བའི་རྩལ་དང་ལོར་འབྲ་དང་། །ཆོས་གོས་སྤྱ་རྒྱུད་གཏང་པ་དང་།  
 །ཆོས་གོས་སྦྱིན་པར་བྱ་བ་དང་། །གནས་ངན་ལེན་པའི་བརྗོད་པ་དང་། །  
 །གངས་སུ་བཞུགས་པ་བཞི་དག་དང་། །བྱིམ་གྱི་སྒྲོམ་དང་དེ་གཞིག་དང་། །  
 །ལྷུང་བཟེད་ཁ་སྒྲུབ་བྱ་བ་དང་། །དེ་ཉིད་བསྒྲོག་པར་བྱ་བ་དག །གསོལ་བ་  
 །འབའ་ཞིག་ལས་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པ་དང་། །གནས་དང་མཆམས་ནི་གཉིས་པོ་  
 །དང་། །མི་འབྲལ་སྤྱོད་དང་དགག་དབྱེད་དང་། །གནས་མལ་སྟོབ་པར་བྱེད་པ་  
 །དང་། །རུང་བའི་ས་གཞི་རྒྱ་བ་དང་། །སྤྱ་བརྒྱུད་དང་ནི་དེ་འདིངས་དང་། །  
 །སྦྱངས་དང་ལག་གི་སྦྱང་དང་ནི། །གནས་ཁང་བརྒྱ་བ་ལ་སོགས་དང་། །གཟུ་  
 །དང་བསལ་དང་སྦྱེད་པ་དང་། །ཚུལ་ཤིང་འབྲིམ་པ་བྱེད་པ་དང་། །ཁང་པ་ཁང་  
 །ཆེར་བསྟུབ་པ་དང་། །སྦྱང་དང་འབྲལ་བར་མི་འགྱུར་དང་། །སྟན་དང་སྦྱང་  
 །བཟེད་འབྲིམ་པ་དང་། །མ་དད་གོ་བར་བྱ་བ་དང་། །སྟོན་པ་དང་ནི་ནགས་ཉལ་  
 །དང་། །ཕྱག་ནི་བྱ་དང་མང་བྱིར་དང་། །མཁར་བ་བྱ་བའི་བྱིར་དང་ནི། །རྟེན་པ་  
 །གཅིག་ཏུ་བྱ་བྱིར་དང་། །བསྐྱབ་པ་སྦྱིན་དང་ཉེར་གནས་དང་། །བྱ་དང་ཉེ་དུ་  
 །བྱིར་གྲོ་བ། །གསོལ་དང་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པ་དང་། །བསྟོན་པར་  
 །རྗོགས་པར་བྱ་བ་དང་། །ཕྱ་སྟོགས་གནས་དང་མཆམས་དགྲོལ་དང་། །  
 །མ་སྟན་སྦྱིན་གསོ་སྦྱོང་བདུན་པོ་དང་། །བརྒྱུད་དང་བརྒྱུད་མ་སྤྱོད་དང་། །

དེ་ཉིད་ཚེ་ལ་དུ་གཞུག་པ་དང་། །བསྒྲོ་བར་བྱ་བ་རྣམས་དང་ནི། །ཉམས་པ་  
སྦྱིན་པར་བྱ་བ་དང་། །གསོལ་དང་བཞི་ཡི་ལས་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རོ།

དེ་ལ་གསོལ་བ་འབའ་ཞིག་པ་ནི་གསོལ་བ་ཙམ་སྟེ་བརྗོད་པ་མེད་ལ་  
གསོལ་བ་དང་གཉིས་ཀྱི་ལས་ནི་གསོལ་བ་གཅིག་དང་བརྗོད་པ་ཡང་གཅིག་  
ཙམ་ཡིན་ཞིང་། གསོལ་བ་ཞིའི་ལས་ནི་གསོལ་བ་གཅིག་དང་བརྗོད་པ་གསུམ་  
དུ་ངས་སོ། །བསྐྱེད་པར་རྫོགས་པ་ལ་སྒྲོན་ཚེ་ག་དང་ད་ལྟར་གྱི་ཚེ་ག་གང་གི་  
དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་དངོས་གཞིའི་ཚེ་ག་ནི་གསོལ་བ་ཞིའི་ལས་ཁོ་ནའོ། །

ལས་དེ་རྣམས་བསྐྱེད་གང་ཟག་མ་ཡིན་པ་ལ་བྱ་བ་དང་། གང་ཟག་ལ་  
བྱ་བའི་ལས་གཉིས་སུ་འདུ་བ་ལས། དང་པོ་ནི། མཚམས་གཅད་དགྲོལ་  
སོགས་དང་། གཉིས་པ་ལ་བྲིམ་པ་དང་རབ་བྱུང་ལ་བྱ་བ་གཉིས་ལས། དང་  
པོ་ནི། ལྷུང་བཟེད་ཁ་སྐྱབ་པ་སོགས་དང་བསྐྱེད་གནས་དང་དགོ་བསྐྱེད་གྱི་  
སྒོམ་པ་སྟེར་བ་ལྟ་བུའོ། །

གཉིས་པ་རབ་བྱུང་ལ་བསྐྱེད་པར་རྫོགས་མ་རྫོགས་གཉིས་ལས། མ་  
རྫོགས་པ་ལ་བསྐྱེད་པར་རྫོགས་པ་སོགས་དང་། རྫོགས་པ་ལ་སྦྱིན་པའི་  
ལས་དང་བསྒྲོ་བའི་ལས་དང་མི་མཐུན་པའི་ལས་གསུམ་ལས། དང་པོ་ནི།  
ཁང་པ་དང་ཁང་ཆེན་གྱི་གནང་བ་སྦྱིན་པ་སོགས་དང་། གཉིས་པ་ནི་གསང་

སྟོན་བསྐྱོ་བ་སོགས་དང་། གསུམ་པ་ནི་གནས་ནས་དབྱུང་བ་སོགས་ཆད་  
ལས་དང་དེ་དང་ཕྱོགས་མ་ཐུན་ནམས་སོ། །

གཞན་ཡང་ཆོས་གོས་སོགས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པ་སོགས་སྒྲགས་  
ཆོགས་ཅམ་གྱི་སྟོན་སྐྱོན་བྱ་བའི་ལས་ཀྱང་མང་། གསོ་སྦྱོང་སོགས་གསུམ་ནི་  
བསྐྱབ་པ་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་བ་ལས་སྟོམ་པ་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་སྦྱང་བ་དང་  
དག་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཡིན་ལ། གཞན་སྟོམ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་  
པའི་ཐབས་རབ་བྱུང་གི་གཞི་ནི་འདུལ་བའི་གཞི་སྟོད་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་རབ་  
བྱུང་ནས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་སྟོར་ཏེ་ཆོ་ག་ནི་གཞན་ནས་འབྱུང་བ་  
བཞིན་ནོ། །ཉམས་ན་བྱིར་བཅོས་པའི་གཞི་ནི་ལྟར་བ་བྱིར་བཅོས་དང་ཅོད་པ་  
བྱིར་བཅོས་ཀྱི་སྟོར་ཏེ་ལས་བརྒྱ་ཅ་གཅིག་གི་ནང་དུ་འདུས་ཤིང་། འདུལ་  
བའི་གཞི་སྦྱང་དང་ལས་ཆོག་འགའ་ཞིག་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་རོ། །

སྐྱས་པ། སོ་ཐར་གཞུང་དོན་རགས་རིམ་ཅམ། །མི་ཤེས་འདུལ་བ་  
འཛིན་པའམ། །གནས་བརྟེན་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ཞེས། །བརྫོད་ཀྱང་དེ་ཡི་  
གཟུགས་བརྟན་ཅམ། འོན་ཀྱང་འདུལ་གཞུང་རྒྱ་མཆོ་ཡི། །པ་རོལ་ལེགས་  
སྦྱངས་ནམ་དཔྱིད་ལྟ། །བཤེས་གཉེན་མཁས་པའི་དེད་དཔོན་ཀྱང་། །བསྟོད་  
པར་དཀའ་ན་གཞན་ལྟ་ཅི། །གང་དག་སྟོད་དང་གོས་ཅམ་ཞིག །དོན་གཉེར་མ་  
ཡིན་ལེགས་བཤད་ཀྱི། །བདུད་ཅི་འཐུང་བར་འདོད་པ་ལ། །ཕན་པའི་ཆེད་དུ་

འདི་ལྟར་འབད། །དེ་ལས་རྣམ་དཀར་ཀྱུན་གཉེན། །གང་ཞིག་ཐོབ་དེས་རང་  
གཞན་གྱི། །ཡིད་ལྷན་སྤྱད་པོ་རབ་བཙུག་ནས། །རྣམ་གྲོལ་ལམ་ཡངས་  
གསལ་གྱུར་ཅིག །

ཅེས་པ་འདི་ནི། ཅེ་ནི་སྟོབ་དཔོན་པ་ཤུའི་དགེ་སྟོང་གྲགས་པ་བཤད་སྐྱབ་ཅེས་བྱ་བས།  
འདུལ་བའི་གཞུང་ཆེ་བ་ལ་ཐོས་བསམ་བྱེད་མི་རྒྱས་པའི་དོན་གཉེར་ཅན་འགའ་ཞིག་ལ་ཕན་པའི་ཆེད་  
དུ་དད་པས་སྐྱར་བཤོ།

དགེ་ཚུལ་རྣམས་ཀྱིས་གསོ་སྦྱང་བྱ་བ་ནི། དགེ་སྟོང་འོས་པ་ལ། རྒྱལ་གསུམ་བཙུག་ནས།  
གསོ་སྦྱང་ལ་ཐུགས་གཏད་པར་བྱ། ཞེས་དགེ་སྟོང་རེ་རེ་མདུན་དུ་གསུམ་གསུམ་མན་ཆད་འདུག་  
སྟེ། གནས་བརྟན་སོགས་དགོངས་སུ་གསོ་ལ། དེར་དགེ་འདུན་གྱི་གསོ་སྦྱང་བཅུ་བཞི་པ་འམ་བཙུ་ལྔ་  
པ་ལགས་ཏེ། བདག་དགེ་ཚུལ་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བའི་ཡང་གསོ་སྦྱང་བཅུ་བཞི་པ་འམ་བཙུ་ལྔ་པ་  
ལགས་ན། བདག་དགེ་ཚུལ་འདི་ཞེས་བགྱི་བའི་བར་ཆད་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ཡོངས་སུ་དག་གོ་ཞེས་  
བདག་མཆིའོ། །བདག་ཡོངས་སུ་དག་པར་གནས་བརྟན་གྱིས་གཟུང་དུ་གསོ་ལ། ཞེས་ལན་གསུམ་  
བརྗོད་པའི་རྗེས་སུ། དགེ་སྟོང་གིས་ཐབས་ཡིན་ནོ། །དགེ་ཚུལ་རྣམས་ཀྱིས་ལེགས་སོ། །ཞེས་བརྗོད་  
པར་བྱ་སྟེ། དགེ་ཚུལ་གྱི་གསོ་སྦྱང་ངོ། །

ཕུ་པོ། མཛུ་ལོ།

འཕྱལ་དེབ་སྤྲིག་པ་པོ། སེར་སྤྲད་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་འཇམས་དབྱངས་བསོད་ནམས།